

Nº 2.012

mi

MODA

Un estilo de **FALDA** PARA CADA CUERPO

SALUD

ASTENIA

Recupera
tu energía

SORTEO

Belleza, moda, hogar...
**¡PARTICIPA EN EL
SORTEO DEL
DÍA DE LA MADRE!**

BELLEZA

HASTA LUEGO, OJERAS

PSICOLOGÍA

DIAGNÓSTICO DIFÍCIL

Claves para
gestionarlo

GASTRO

CÓCTELES También en casa

PLANTAS

Todo sobre el **BONSÁI**

Come belleza

**ALIMENTOS "BEAUTY"
PARA VERTE MEJOR**

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://t.me/byneontelegram)

Ó escanea el código QR:



**Vanesa
Romero**
"Me encanta
dar voz a las
mujeres"

¿SUEÑAS CON **VIAJAR?**

mia escapadas

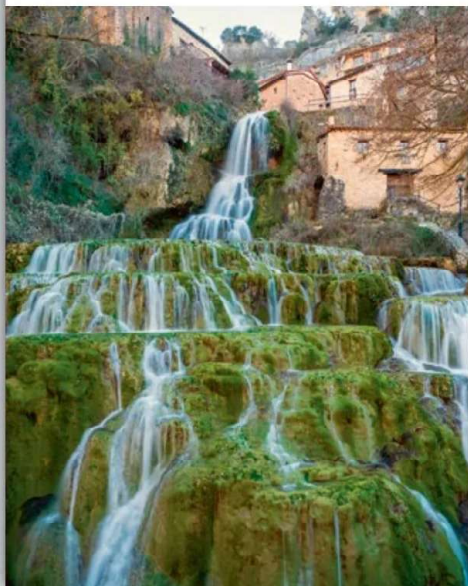


POR SOLO

4,99€

DESTINOS ÚNICOS

LOS MEJORES LUGARES PARA DESCONECTAR



**MÁS QUE UNA REVISTA,
TODA UNA EXPERIENCIA**

**DEJA QUE MÍA TE INSPIRE: DESCUBRE DESTINOS
ÚNICOS Y VIVE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES**

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Escapadas' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



SOMOS LO QUE COMEMOS

Y también lucimos en función a nuestra alimentación. Así, de la misma forma que las carencias nutricionales se reflejan en nuestro físico, la elección de ciertos alimentos también tiene una respuesta directa en cómo nos sentimos y nos vemos. Por eso, esta semana repasamos aquellos alimentos que nos sientan bien y con los que lucimos más sanas, fuertes y bellas. Centradas en sacar nuestra mejor versión, te ayudamos a elegir la falda que mejor te sienta según tu figura, porque una cosa es seguir la moda y otra lograr verte favorecida, que es realmente lo importante. Con el Día de la Madre a la vuelta de la esquina, volvemos con nuestro sorteo. Esta vez tiramos la casa por la ventana con una cantidad y variedad de productos maravillosa. ¡Suerte!

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Vanessa Romero.
Fotografía: Juan Miguel Herrero.



ENLACE AL CANAL

Ó escanea el código QR:



ESTA SEMANA

DEL 30 DE ABRIL
AL 6 DE MAYO DE 2025

EN PORTADA

08 MODA

Elige tu falda según tu figura.

12 EN PORTADA

Vanessa Romero.

24 SALUD

La falta de energía en primavera por la astenia.

29 DOSSIER

Alimentos que te ayudan a verte mejor.

34 BELLEZA

Las claves para acabar con las odiadas ojeras.

46 GASTRO

Sorprende a tus amigas con unos cócteles en casa.

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Elisabeth Moss.

16 SORTEO

Participa en el gran sorteo de MÍA por el Día de la Madre.

SALUD

26 PSICO

Cómo gestionar un diagnóstico complicado.

BELLEZA

36 EN FORMA

¿Caminar en ayunas ayuda?

HOGAR

38 DECO

Consejos para pasar de ducha a bañera.

40 COCINA

Platos ligeros y muy sabrosos.

48 PLANTAS

Todo sobre el bonsái.

50 EN LIBRERÍA

Entrevista a Curro Cañete.

52 VIAJE

Sueña con Filadelfia.

54 AGENDA

62 ICONO

Alfred Hitchcock.

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en





LA ACTRIZ abandonó una gala cuando entregaron un premio a una amiga por un documental sobre la religión que ella sigue.

Elisabeth Moss

CONTRA EL PATRIARCADO

Ha sido aclamada por **su profundidad emocional en la interpretación del personaje de June Osborne en la serie 'El cuento de la criada'**, de la que podemos ver estos días la sexta y última temporada en MAX. **POR ANNIE TOMÀS**

Elisabeth Singleton Moss (Los Ángeles, 1982) nació en el seno de una familia de músicos. Su padre, Ron, es británico y músico de jazz, mientras que su madre, Linda, es estadounidense y toca la armónica en bandas de blues. Este ambiente artístico influyó en su formación, llevándola inicialmente a aspirar a ser bailarina.

Sin embargo, su pasión por la actuación prevaleció. En 1999, obtuvo un papel en la película *Inocencia interrumpida*, compar-

tiendo escena con Winona Ryder y Angelina Jolie. Ese mismo año, interpretó a Zoey Bartlet, la hija menor del presidente en la serie *El ala oeste de la Casa Blanca*.

El reconocimiento por fin llegó con su interpretación de Peggy Olson en la aclamada serie *Mad Men* (2007-2015). Su personaje, que evoluciona de secretaria a redactora publicitaria, superando las barreras de sexo en los años cincuenta, le valió múltiples nominaciones a los premios Emmy.

Desde 2017, Moss encarna a June

“NACÍ FEMINISTA, PERO NO SABÍA QUE SE LLAMABA ASÍ. EN HOLLYWOOD SE HAN DADO CUENTA DE QUE LAS MUJERES GENERAMOS DINERO”

Osborne en la serie *El cuento de la criada*, basada en la novela de Margaret Atwood. Su interpretación ha sido ampliamente elogiada, obteniendo un Premio Emmy y un Globo de Oro. En la pequeña pantalla, Moss encarna a una mujer capturada por el régimen totalitario de Gilead y obligada a ser una criada cuyo único propósito es procrear para la élite gobernante. A lo largo de la serie, June evoluciona de víctima a líder de la resistencia, desafiando el sistema opresivo y luchando por recuperar su libertad y reunirse con su familia.

Además de su trabajo en televisión, Moss ha participado en películas como *The Square* (2017) y *El hombre invisible* (2020), donde interpreta a Cecilia, una mujer aterrorizada por su abusivo ex, reformulando la novela de H.G. Wells.

En el terreno personal, Elisabeth Moss estuvo casada con el actor y comediante Fred Armisen hasta 2011. En enero de 2024, anunció que esperaba su primer hijo. Además, es miembro de la iglesia de la Cienciología y se ha defendido públicamente afirmando que no encuentra conflicto entre sus creencias y su activismo feminista.



EN LA TEMPORADA final de *El cuento de la criada*, Moss lidera una revolución contra la dictadura de Gilead.



PLATAFORMA POR UNA VIVIENDA DIGNA

Ante los problemas que estamos viviendo en nuestro país relacionados con el precio y la posibilidad de alquilar o comprar una vivienda, toma especial relevancia la iniciativa ciudadana *Plataforma por una Vivienda Digna*, en la que se aplican los principios de equidad, igualdad sustantiva e inclusión social de manera que toda persona con carencias en su vivienda (calidad, espacios, etc.), pueda acceder a los apoyos del programa, sin ningún tipo de discriminación.

EL 74% DE LOS PASAJEROS AÉREOS AÚN NO CONOCE SUS DERECHOS POR INTERRUPCIÓN DE SU VUELO

Una nueva encuesta realizada por AirHelp, compañía tecnológica especializada en derechos de los usuarios de líneas aéreas, ha revelado que todavía hay un largo camino para que esos pasajeros estén informados sobre sus derechos cuando se retrasa o cancela un vuelo.

Los pasajeros españoles están mejor informados que otros viajeros del resto de Europa en el sentido de que conocen la existencia de una normativa que regula sus derechos -89% frente al 78%- . Sin embargo, cuando se profundiza en este tema, solo el 26% de los encuestados sabe realmente cómo se debe actuar en estos casos.



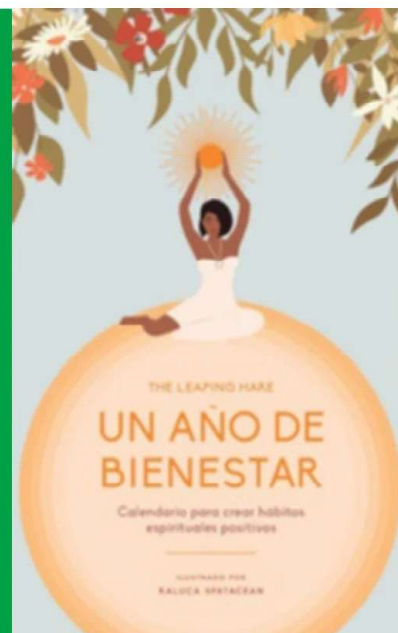
EN UTRECHT LAS BICIS PRIMERO

Cuando piensas en las ciudades más amigables con las bicicletas en todo el mundo, probablemente Amsterdam o Copenhague sean las primeras que te vengan a la cabeza. Sin embargo, si hablamos de cifras y las ponemos en contexto, Utrecht es la verdadera metrópolis para bicicletas. En esta urbe, de hecho, se construyó el primer carril bici de los Países Bajos, concretamente en Maliebaan.

Con más de 400 kilómetros de carril bici, el promedio de viajes diarios en bicicleta en la cuarta ciudad más grande de los Países Bajos asciende a 125.000. Pero no solo eso, Utrecht alberga la instalación de estacionamiento de bicicletas más grande del orbe, con más de 12.500 plazas de aparcamiento. Hoy día, el 98% de los hogares de esa localidad tienen al menos una bicicleta. Además, en ella puedes recorrer el camino de ciclo arcoíris más largo del mundo en el Parque Científico de Utrecht.

UN CALENDARIO ESENCIAL PARA PRACTICAR MINDFULNESS Y CUIDAR LA AUTOESTIMA

Cuídate de manera holística con el calendario *Un año de bienestar*, escrito por el colectivo The Leaping Hare Press y con ilustraciones excepcionales, es un compendio de autoayuda, naturaleza, esotérica y creatividad para ayudarnos a relacionarnos entre nosotros y el mundo natural. Solo elige el mes y deja que tu mente vague por las páginas que siguen. Descubre sus afirmaciones, rituales, reflexiones, secuencias de yoga, recetas y conocimientos prácticos, todo ello para alcanzar la atención plena creativa, la conexión con la naturaleza y la autocomprensión.



LAS PROPIEDADES SALUDABLES DE LA FLOR DE MAYO

La flor de mayo o tusilago morado (*Pericallis cruenta*) es un endemismo presente en Tenerife, Gran Canaria, La Gomera y El Hierro que posee un significado simbólico en diferentes culturas y tradiciones. En general, se asocia



con la belleza, la gracia y la sensualidad. Se trata de una planta herbácea, perenne y de gran vistuosidad que puede llegar a alcanzar los 70-80 cm de altura. Más allá de su belleza, se utiliza en cosmética facial y corporal, y también en medicina. En concreto, se emplea para tratar problemas de la piel, como mezquinos, verrugas y "empeines", así como para curar heridas en los pies y como purgante. Con una buena relación calidad/precio, es un maravilloso bálsamo desmaquillante y sérum facial.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR LAURA VALDECASA

María Galán

PROTEGIENDO
A LA INFANCIA

Cuando María Galán (Madrid, 1997) acabó sus estudios superiores de Economía y Negocios Internacionales, bilingüe en la Universidad de Alcalá, podría haber elegido cursar sus prácticas en cualquier prestigiosa empresa europea, sin embargo, su corazón ya estaba en Uganda. Su madre Montse y Maribel eran las fundadoras de Babies Uganda, una ONG que desde el 2012 proporciona oportunidades de presente y futuro a la población de una de las zonas más remotas de esa nación, especialmente a la infancia.

UN CAMBIO RADICAL

La madre de María les contaba cómo era su labor en el país africano y, en cuanto María cumplió 18 años, hizo su primer viaje. Fueron 20 días que la cambiaron por completo. “Utilizaba todas mis vacaciones de la universidad para viajar a Uganda y durante el año trabajaba como promotora para poder pagarme el viaje”. Consiguió que las prácticas de carrera fueran allí también, y en 2020 volvió. “Algo que se suponía que iba a durar tres meses, duró seis porque apareció el Covid y cerraron el aeropuerto, así que fue tiempo más que suficiente para darme cuenta de que mi vida



Fotos: María Galán

estaba aquí”. Kikaya House es el primer proyecto propio de Babies Uganda, que se abrió en 2017 con el fin de dar un hogar a todos los pequeños que lo necesiten.

BENEFICIOS EN COMUNIDAD

Desde entonces han levantado un colegio de infantil, uno de primaria y de secundaria. Uno de educación especial y un colegio para niños con discapacidad visual, igualmente, una clínica con atención primaria es otro de los proyectos que ha puesto en marcha María y su equipo. Alrededor de 10.000 personas se benefician de los programas de esta ONG de manera directa, más todo el negocio que se genera alrededor de los planes para que puedan funcionar (obreros, tiendas de

materiales, de comida, etcétera), ya que trabajan con gente local.

UNA VIDA DIFERENTE

María lleva cinco años viviendo en Uganda dedicada por entero a sus pequeños. Y, aunque su día a día es siempre distinto, sus esfuerzos se centran ahora en Butterfly, un cole de educación especial que han inaugurado el pasado febrero y del que es directora. A pesar de su juventud, se ha encargado de cada detalle, incluyendo la contratación del personal o la compra del material, tal como refleja en su cuenta de Instagram @babiesuganda. Para María “mis peques son los que me dan la fuerza todos los días para seguir y los que ocupan la mayor parte de mi tiempo”.

“Ya había visto vidas muy duras, condiciones muy complejas... y no podía seguir con mi vida. Quería hacer todo lo que estuviese en mis manos”



IGUALDAD

Casi la mitad de las españolas nunca ha ascendido en su trabajo

Según el informe Observatorio de la Mujer Profesional en España, realizado por EAE Business School, perteneciente al grupo Planeta Formación y Universidades, el 45% de las mujeres españolas nunca ha ascendido en su trabajo, aunque el 37% lleve más de seis años en la misma empresa y el 61% sea mayor de 40 años, por lo que tendrían la experiencia laboral necesaria para lograrlo. Entre las razones que señalan las participantes en el estudio figuran la subestimación de su capacidad de liderazgo, el querer demostrar que son capaces de asumir la responsabilidad laboral además de la familiar y, cómo no, la perpetuación de los estereotipos de género.

VIOLENCIA DE GÉNERO

La campaña Bórralo busca eliminar la violencia contra la mujer en las redes

El colectivo Acción contra la Trata (ACT) ha lanzado la campaña 'Bórralo' para prevenir la violencia sexual, especialmente en el ámbito de internet y las redes sociales. La iniciativa ha surgido como respuesta a una preocupación al ver que "la violencia hacia las mujeres en la actualidad se está normalizado" y la necesidad de concienciar a los jóvenes de que no normalicen los comportamientos violentos.

Según ha revelado esta asociación, el 90% de los adolescentes consumen porno hoy día, iniciando su consumo a los 8 años, además de que el 88% de estos contenidos que ven contiene violencia física contra las mujeres, en muchos casos, extrema. Además de la difusión a través de carteles y redes sociales, en la campaña se llevarán a cabo actividades de divulgación y talleres presenciales en centros de educación formal y no formal con personas jóvenes. Las agresiones sexuales perpetradas por menores en España se han incrementado en 116% en los últimos cinco años. En cuanto a apps de citas, el 70% de las mujeres usuarias se han sentido presionadas a mantener relaciones sexuales, y al 60% les han ofrecido dinero o regalos para quedar.

ARTE Y CULTURA

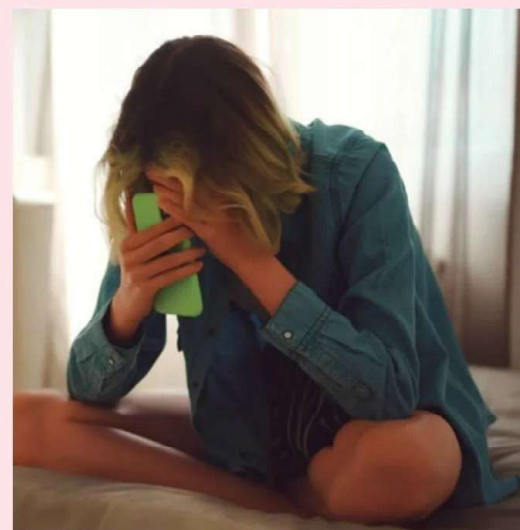
'Latina', la exposición para reivindicar a las artistas del otro lado del charco

La Casa de América de Madrid recoge, hasta el próximo 5 de julio, más de 500 piezas de la Fundación Gladys Palmera, que ponen en valor la cultura latina y afrocaribeña. De este modo, los visitantes podrán contemplar desde la famosa falda de plátanos de Josephine Baker hasta un vestido de Celia Cruz, pasando por fotografías de estudio de grandes artistas, carteles de cine y carátulas de discos, objetos que ponen en valor el papel de esas cantantes, actrices y bailarinas de la cultura latinoamericana, como Rita Montaner, María Félix, Violeta Parra, Mercedes Sosa, Chavela Vargas y Chabuca Granda. Alejandra Fierro, más conocida como Gladys Palmera, siempre ha intentado dar a conocer el amplio universo de la música latina. Baste citar como ejemplo cuando, hace 26 años, puso en marcha Radio Gladys Palmera, que comenzó a emitir "de forma ilegal" desde la casa de Barcelona en la que habitaba la impulsora. Hoy es una emisora de referencia en su género. El recorrido de la muestra, que lleva por título 'Latina', empieza en una sala con ambiente de cabaret, donde reinan las bailarinas de mambo y chachachá de un cortometraje rodado en el año 1955 en Nueva York que se proyecta sobre las cortinas del escenario. Desde el exotismo de Carmen Miranda a la libertad creativa de La Lupe, la exposición –que es de carácter gratuito– repasa la iconografía de las mujeres iberoamericanas que llegaron a ser estrellas del espectáculo en el siglo XX y explora el complicado camino hacia la emancipación de las mismas en una sociedad aún llena de prejuicios e ideas preconcebidas.



Las mujeres entre 25 y 65 años hablan unas **3.000** palabras al día más que los hombres, según un análisis citado por *Women's Health*

Fuente: INE, www.epdata.es



QUÉ FALDA TE SIENTA MEJOR SEGÚN TU SILUETA

Una mirada nostálgica con estampados **inspirados en la naturaleza o rebosantes de personalidad arrasa esta primavera en el mundo de la moda.** Te presentamos nuestra selección de prendas y complementos para sumarte a la tendencia con elegancia. **POR ANNA PARDO**

Con el buen tiempo, florecen las ganas de jugar con las formas, las texturas y los colores, desde los tonos pastel que evocan la suavidad de los cerezos en flor hasta los vibrantes amarillos y verdes que capturan la energía del sol y la naturaleza en plena ebullición. En

realidad, no existe una única falda perfecta, sino una para cada tipo de cuerpo y ocasión.

La clave está en experimentar con las siluetas y tejidos hasta encontrar la que realce la belleza natural de nuestra figura. Los cortes fluidos pueden aportar movimiento, mientras que las faldas estructura-

das definen y estilizan. Optar por tejidos frescos y ligeros, como el lino o la seda, ayuda a mantener la elegancia sin perder comodidad. Y no olvidemos el color: los rosas empolvados, el azul cielo o el verde menta son aliados infalibles para la estación, aportando frescura y luminosidad a cualquier estilismo.



FALDA MIDI DE CORTE RECTO, LA ALIADA DE LA SILUETA RELOJ DE ARENA

Las mujeres con una figura reloj de arena, caderas y hombros proporcionados y cintura definida, pueden llevar este corte recto para resaltar sus curvas naturales, aunque sin añadir volumen extra. En estos casos, los colores oscuros reducen el contorno, sin embargo, los tonos más llamativos llenan de alegría los looks de primavera.



Kiabi
(15€).



H&M
(25,99€).



Zara
(25,95€).

FALDA LÍNEA A, UNA GRAN OPCIÓN PARA LA FIGURA PERA

Para las quienes tienen las caderas más anchas que los hombros, la falda línea A es una auténtica aliada. Su corte entallado en la cintura y su caída progresiva estiliza la figura, creando un equilibrio armónico. Al no ceñirse en la zona de las caderas, suaviza la silueta y aporta fluidez. Un consejo clave: elegir telas con buen peso, como el crepé o el algodón estructurado, para que la falda conserve su forma.



C&A
(29,99€)..



Sfera
(35,99€).



Mango
(35,99€).



FALDA LARGA CON CINTURA AJUSTADA, LA AMIGA DE LOS CUERPOS RECTOS

Si tu silueta es más bien recta y buscas un efecto visual que aporte curvas, la falda larga con cintura ceñida es la mejor opción. Al marcar la zona media del cuerpo y fluir suavemente hasta los pies, crea una ilusión de mayor volumen y movimiento. Las versiones con frunces, plisados o volantes en el bajo pueden ser grandes aliadas para dar dinamismo a la figura. Apuesta por tonos vivos como el coral o el fucsia para un aire primaveral, y llévala con un cinturón delgado que acentúe aún más la cintura.



C&A (35,99€).



Joplin
(25,99€).



Desigual (89,95€).



FALDA ABOTONADA, LO QUE NECESITA UNA SILUETA MANZANA

Para las mujeres con una silueta tipo manzana, donde el volumen se concentra en la zona media del cuerpo, las faldas abotonadas o con detalles verticales son un acierto. La línea de botones al frente genera un efecto alargador, estilizando la figura y atrayendo la atención de manera sutil. Si además tienen un corte ligeramente evasé, equilibran las proporciones sin marcar en exceso la zona del abdomen.



Tinta y Bariloche
(75,95€).



Hug & Clau (35,99€).



Easy Wear (39,99€).

SNEAKER MANIA

MÁS ALLÁ DEL DEPORTE

¿Sabías que la ergonomía de cada zapatilla tiene efectos en la salud?

Te contamos cómo escoger las perfectas para no hacerte daño e ir a la última. **POR ANNIE TOMÀS**

Cada práctica deportiva tiene su zapatilla ideal, ya sea por su adherencia al terreno, para conseguir un buen juego o para brindar la mayor ventilación. Asimismo, no es lo mismo pisar el suelo de una pista de tenis o de la clase de yoga que la acera. Aun así, las bambas que escojamos para nuestras rutinas o para salir a pasear deben tener ciertas características para no revertir en la salud de nuestra espalda y extremidades.

La ligereza es sumamente importante para no cansar las piernas, pero para ello también es fundamental que la suela no sea completamente plana, sino que incluso tenga una pequeña elevación posterior, como si de unas cuñas de no más de 2 cm se tratase. "Si una bamba de suela de goma es totalmente plana, sobrecargará los gemelos, lo que puede dar lugar a calambres, incluso a problemas circulatorios", dice la fisioterapeuta Alba Sunyer.

Igual de importante es que el talón de goma esté amortiguado para absorber los impactos del suelo firme. La goma es mejor que el caucho, que no se adapta igual de bien al pie y que no tiene la misma eficacia para reducir los impactos que reciben las piernas.

Por último, es de vital importancia que la zapatilla se adapte bien a la anchura del pie, evitando roces y fricciones que pueden causar ampollas. Siempre es mejor tener un poco de margen de maniobra que tener el pie encajado casi a la fuerza. Porque eso de que todas las zapatillas se agrandan con llevarlas pocos días es una falsedad. Si tus zapatillas son de buena calidad y has tenido en cuenta nuestros consejos, seguirás sintiéndolas como un guante por un largo tiempo.

PARA IR TRANQUILAS ES MEJOR DECANTARSE POR SUELAS DE GOMA Y NO DE CAUCHO, GANARÁS EN COMODIDAD Y AMORTIGUACIÓN



@CAROLINESTYLEHACKS



C&A
(22,99 €).



Lefties
(12,99 €).



New Balance
(70 €).



Pitillos
(74,95 €).



Roy
(39,95 €).



Skechers
(90 €).



Yerse
(89,95 €).



Zara
(29,99 €).

11 carrera contra la violencia de género



25 mayo 2025



Inscríbete

5km

Corre por una sociedad libre de **VIOLENCIA DE GÉNERO**

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

ORGANIZA:

mia

CON EL APOYO DE:



MADRID



PATROCINADORES:



COLABORADORES:



VANESA ROMERO

“NUNCA ES TARDE PARA COGER LAS RIENDAS DE TU VIDA”

Actriz, directora, productora y escritora. Numerosas facetas para una mujer creativa y trabajadora. Nadie le ha regalado nada y, ahora por fin, Vanesa ha aprendido a disfrutar de su éxito. **POR LAURA VALDECASA**

“LAS MUJERES tenemos mucho que contar y a mí me encanta darles voz”.

Comenzó su carrera como modelo, pero ha sido la interpretación la que ha convertido a Vanesa Romero en una de las actrices más queridas de nuestro país, especialmente por su personaje en *Aquí no hay quien viva* y *La que se avecina*. Pero bajo la sensual belleza de esta alicantina se esconde un talento tremendo para la dirección, acaba de estrenar su segundo corto *Sexo a los 70* y para la escritura con su nueva novela *A solas conmigo*.

Cuéntanos cómo surgió este corto.

Después de recibir la llamada de mi madre de todas las mañanas, empecé a pensar cómo sería la relación íntima de mis padres. Porque las personas, a partir de determinada edad y dependiendo de sus vivencias y creencias, consideran que es un tema tabú, pero me di cuenta de que era un temazo y comencé a investigar, a informarme, a hacer entrevistas preguntando amigos, conocidos, familiares, etcétera. Y fui escribiendo el guión, pero siempre desde un punto cómico, porque creo que con humor entra todo muchísimo mejor.

Además con este corto se van a derribar muchos tabúes ¿no?

¡Ojalá! Ese es el cometido que nosotros tenemos con el cortometraje. Hay una mujer empoderada que hace un papelón brutal. Arranca muerta en vida porque su

Fotografía: Juan Miguel Herrero



Fotografía: Juan Miguel Herrero

↑ **PARA SU SEGUNDO CORTO** Vanesa tenías las cosas muy claras: planos, guión, iluminación... y “todo el mundo lo pilló a la primera”.

marido fallece y no quiere saber nada de nadie. Un familiar suyo, cansada de verla triste, le apunta a una aplicación de citas. De repente, el personaje, que lo interpreta Mamen García con 77 años, se pone el mundo por montera y toma las riendas de su vida.

Al final son las mujeres quienes contamos nuestras historias.

Yo creo que las mujeres tenemos muchas cosas que contar. A mí me encanta, porque nunca es tarde para coger las riendas de tu vida. La vida son circunstancias y somos diferentes en cada etapa. Sin embargo, tenemos que cambiar lo que nos han metido en la cabeza, tiene que haber un cambio de mentalidad. Esto es una etapa y ahora empieza otra, voy a descubrirme, autodescubrirme, a ver quién soy. Aunque sea un topicazo, la vida es un gran regalo y hay que sacarle el máximo provecho y disfrutar, saber que esto puede cambiar de la noche a la mañana. No hay que olvidar que hace cinco años estábamos todos confinados.

“Aunque sea un topicazo, la vida es un regalo y hay que disfrutarla”

¿Este segundo corto va a servir para que te tomen en serio como directora?

No lo sé... pero mi recorrido como directora es una vía que me gusta y que quiero seguir explorando. Lo tengo muy claro. Ahora deseo realizar mi primer largo.

¿Tienes aparcada la interpretación?

Para nada. Acabo de rodar una serie para Skyshowtime. Me gusta crear, ya sea a través de personajes, interpretándolos, o a través de la escritura con mis libros. También a través de mis ojos como directora. Esa es mi necesidad vital. Al final, creo que también me encanta encarnar personajes maravillosos y darles vida, forma parte de mi existencia. Voy incorporando facetas nuevas, hay sitio para todo.

Tu nuevo libro está ambientado en una revista, ¿de dónde surgió la idea?

Del mundo que tengo a mi alrededor. Está narrado en dos voces,

masculina y femenina. Es una historia bastante potente que arranca con el fallecimiento del dueño de un importante revista, que deja una carta enigmática a su hijo, que es el heredero y había estado viviendo la vida loca. Cuando llega a la revista, las cosas no estaban tan bien, hay secretos ocultos. Al tomar las riendas va a tener que luchar entre mantener un legado familiar y el amor. Lo único que funciona en esta revista es el blog de la protagonista, que se titula *A solas conmigo*, donde habla de emociones como frustración, tristeza, amor... y es algo que empatiza mucho con el público.

En el libro también se toca otros temas como las envidias...

La protagonista sufre acoso por parte de una de las jefas. Al final yo también sufrí acoso. Cuando escribes aparecen cosas autobiográficas, pero también hay muchas cosas ficcionadas porque no dejas de crear una historia. Intentas tocar temas para que sea un poco “terapéutico”. A mí siempre me ha preocupado mucho y me ocupo mucho por saber gestionar las emociones por la salud mental. Hablo de emociones, sentimientos de sentimientos e intento darle la vuelta a todos. Está la cara A, pero también está la cara B de gente que lo tiene todo: poder, riqueza y tal, mas puede resultar incluso un lastre, ya que no son felices. Al final no depende tanto del envoltorio, sino de lo que uno realmente tiene dentro.

¿Cómo has aprendido a gestionar el éxito?

Depende un poco de cómo te venga el éxito. Si viene de una manera progresiva, te puedes ir adaptando, pero si pasas de que nadie te conoce a que todo el mundo te conoce, ¿cómo lo gestionas? Y ya no solo por ti, sino también por la gente que te acompaña o rodea. Y depen→



← de también de las personalidades. Yo, afortunadamente, me llevo muy bien con todo lo que conlleva esto, lo que implica ser popular.

Fuiste muy valiente por hablar del bullying, ¿has aprendido a convivir con las secuelas?

Tienes que aprender a convivir con ellas, al final son heridas que se te han creado en tu alma y en su vida. Afortunadamente las colocas, pero estas heridas están, vives con ello. Estas experiencias te acompañan y te enseñan muchas cosas, a tener más compasión contigo.

Directora, actriz, escritora, productora... ¿pensaste que ibas a llegar tan lejos?

Jamás pensé en mi vida que iba a

↑ **LA ACTRIZ HA RECONOCIDO** que sufrió *bullying* durante su etapa en el colegio. “Unas heridas” con las que ha tenido que aprender a convivir con el paso del tiempo.

llegar a todo esto, pero también te digo que estoy en un punto de decir que me gusta lo que hago y autorreconocérmelo. He aprendido mucho con el tema de lo que me pasó con el *bullying*. Al final uno se va haciendo chiquitito por estar con miedo a destacar en la sociedad. Pero también tienes que decirte a ti mismo que estás aquí y no esconder-te jamás. Ojalá sirva de inspiración a muchas a los que su cuerpo y su alma les pide seguir explorando, que no se queden en la zona de confort.

“Me ocupo mucho de saber gestionar las emociones por la salud mental”

4

DATOS SOBRE... VANESA

● **PASIÓN POR LA ESCRITURA.** “Hace cinco años que publiqué mi reciente libro y tenía muchas ganas de volver otra vez. Siempre he escrito desde bien pequeña, escribía cuentos y un diario”. *Reflexiones de una rubia* y *Música para Sara* fueron sus anteriores obras

● **¿VOLVERÁ A LA QUE SE AVECINA?** Aunque hace tres temporadas que se marchó de la icónica serie, todavía hay esperanza. “Si el día de mañana viene alguna nueva propuesta, por supuesto. Tampoco cierro la puerta cien por cien, yo estaría feliz de volver a encarnar el personaje de Raquel”.

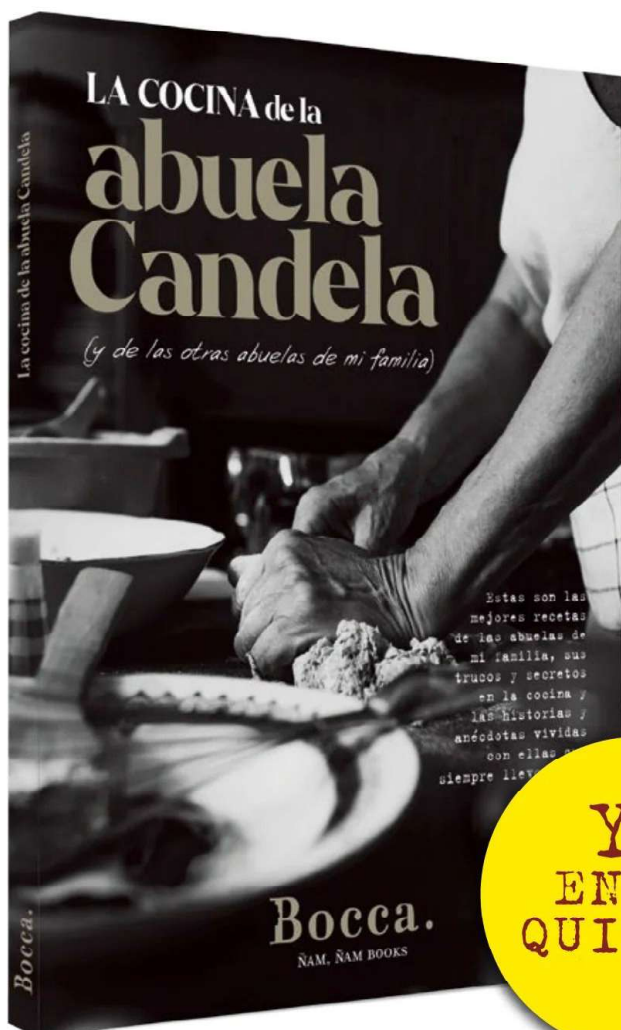


● **SU PRIMER CORTO.** *Un día de mierda* acaparó numerosos premios y nominaciones, lo que le animó a hacer su segundo: *Sexo a los 70*, protagonizado por **Mamen García** y **Carlos Sobera** en el reparto del cortometraje.

● **A CAUSA DEL ESTRÉS** la actriz padece rosácea, por lo que cuida, especialmente, el cuidado de su piel y también de la alimentación.

No hay nada como la cocina de la abuela

*Vuelve a sentir el placer de los platos
de toda la vida. 185 recetas
hechas con el corazón.*



**Los platos de siempre
aderezados con historias que
sentirás como tuyas**

En este libro encontrarás las recetas de cocina de las abuelas de mi familia. Los platos auténticos, los de toda la vida, esos que se hacían con ingredientes frescos de temporada, con paciencia, con un poquito de chupchup y con mucho amor.

Os comparto sus recetas junto con las vivencias y los recuerdos que las acompañan y que me han hecho entender (y querer) la cocina como lo hago hoy.

Alma Vidal

**YA
EN TU
QUIOSCO**

Se acerca el Día de la Madre y, con él, la ocasión perfecta para sorprender o dejar que te sorprendan. En Mía te damos ideas que pueden encantarle... o quizás te encanten a ti. Y es que este año queremos que tú decidas a quién mimar. Escoge qué regalo (o regalos) deseas y entra en nuestro perfil de Instagram (@mia_revista) el día indicado para cada marca. Puedes participar en tantos sorteos como quieras. ¡Suerte!

Sorteos



RITUAL PIEL RADIANTE

PATYKA PARIS te propone un dúo de belleza instantánea que enamorará a tu madre (y a ti). Se trata de un neceser creado en exclusiva para el Día de la Madre que no puede ser más bonito y que incluye dos de sus productos estrella:

- Crema Iluminadora Perfeccionadora GLOW Tubo 40 ml.
- Bálsamo de labios NUTRI, 10 ml.

Todo lo que necesitas para lucir una piel radiante con efecto inmediato.



Entra en **@mia_revista** el 30/04/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **5 neceseres** valorados en **36,90 €** cada uno!

“CHIN-CHIN” POR MAMÁ

Pack de El Coto de Rioja que reúne tres de sus vinos blancos más distinguidos:

- El Coto Blanco, un vino fresco, fino y elegante, perfecto para acompañar mariscos y pescados.
- El Coto Verdejo, con vibrantes aromas tropicales que seducen los sentidos.
- El Coto Semidulce, un blanco equilibrado con notas cítricas, ideal para entrantes y postres.



Entra en **@mia_revista** el 01/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **5 lotes** valorados en **18 €**!

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:



REVOLUCIONA TU PIEL CON MARTIDERM

Descubre los nuevos sérums antiedad de **MartiDerm** que marcan un antes y un después en el cuidado facial.

Absolute Lift es un sérum reafirmante global con un efecto lifting x3 veces más eficaz comparado con un dispositivo de tratamiento facial, mientras que Ultimate Antiox, es un sérum revitalizante global que duplica la luminosidad de la piel con resultados visibles en una semana.



Entra en **@mia_revista** el 02/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **5 lotes** MartiDerm valorados en **129,70 €** cada uno!

RUTINA ANTI EDAD

Casmara ha reunido en un solo cofre una rutina diseñada para combatir los signos de la edad.

RGnerin Hydro-Nutri Wrinkle Cream, una crema facial hidratante y nutritiva con efecto antiarrugas global que regenera, rellena y alisa la piel. Se complementa con Anti-Wrinkle Eye Contour, un contorno de ojos que suaviza líneas de expresión y arrugas, mejorando la firmeza y elasticidad de la piel en esta delicada zona.



Entra en **@mia_revista** el 03/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **5 cofres** Beauty Secrets Box: valorados en **76,50 €** cada uno!

PIEL CON MUCHO GLOW

Si hay un sueño que comparten madres y hijas e incluso nietas es lucir una piel con extra de glow, un rostro que se vea hidratado y muy luminoso. Para ello, **Segle** ha creado el pack ideal, una rutina antioxidante, hidratante y exfoliante que borra los signos de fatiga y mejora la textura dejando una piel más suave, lisa y con glow.

Triunfa este Día de la Madre con este cofre que incluye:

- Sérum Vital C
- Sérum Glicolmix
- Exfoliante 30 ml.



Entra en **@mia_revista** el 04/05/2025 y participa en el concurso.
¡Consigue este pack valorado en **59,90 €**!

SECRETOS DE BELLEZA

Lucir una piel perfecta tiene sus secretos. El tuyo puede ser este pack de **Change. Cosmetics** que incluye cinco pasos en los que ingredientes como AHA frutales, vitamina C y keratina vegetal se unen para combatir el envejecimiento y revelar una luminosidad excepcional. Con la magia del ácido hialurónico, disfruta de una hidratación duradera y déjate seducir por el encantador aroma de gardenia que convierte cada aplicación en una experiencia sublime. ¿Con quién vas a compartir este secreto?



Entra en **@mia_revista** el 05/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **3 lotes** de su rutina completa valorados e **172,50 €**!

TODO LO NECESARIO

LOV'YC es una marca joven de productos de higiene y cuidado personal que ha nacido para revolucionar el sector demostrando que la cosmética de calidad para el cuidado de la piel y el cabello pueden ser accesibles para todo el mundo.

Este lote incluye tres geles familiares de 2l, esponja corporal de carbón, pack de brochas, neceser, protector térmico, cepillo de pelo, Gama PRO de champú + mascarilla "NUTRE Y REPARA" y "NUTRE Y FORTALECE", así como su agua micelar, sus acondicionadores bifásicos y keratina líquida junto con champú y mascarilla sólidos. Además, incluye sus toallitas íntimas, micelares y baby.



Entra en **@mia_revista** el 06/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **5 lotes** completos pensados para todas las madres!

MÁS HOGAR

Burrito Blanco presenta su nueva colección primavera - verano 2025 y lo quiere celebrar con todas las madres participando en este sorteo. Renueva el dormitorio con este conjunto tan primaveral y alegre.

El pack incluye:

- 1 juego de sábanas florales, diseño 140 color melocotón. (para cama de 150 cm)
- 1 funda nórdica nude de algodón percal de 180 hilos. (medida de 150 cm)



Entra en **@mia_revista** el 07/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **5 packs** valorados en **111,38 €**!

MELENA A SALVO DEL SOL

Semi di Lino Sunshine es la solución ideal para cabellos expuestos al sol ya que protege la fibra capilar y el color cosmético de los rayos UV, contrarrestando la resequedad y el efecto encrespado, para un cabello brillante y sedoso incluso bajo el sol.

Un pack formado por cuatro productos que se complementan a la perfección para que tu cabello no sufra este verano.



Entra en **@mia_revista** el 08/05/2025
y participa en el concurso.
¡Sorteamos **3 lotes** valorados en **90 €!**

CONFIANZA Y ELEGANCIA

Disfruta de un estilo sofisticado y cómodo con el bañador FIAMA de Red Point diseñado para brindarte un ajuste perfecto y un soporte excepcional. Los tirantes regulables aseguran un confort personalizado, adaptándose a tu figura de una forma segura y cómoda. Su diseño liso en tonos negro, crudo y marrón crea una combinación elegante y atemporal. Perfecto para quienes buscan un look refinado y moderno.



Entra en **@mia_revista** el 09/05/2025
y participa en el concurso.
¡Sorteamos un bañador en **119,90 €!** En caso de que no haya disponibilidad de talla, la marca mandará un vale por el mismo importe a la ganadora, canjeable en la web de Red Point (www.redpointbeachwear.com).

DEFIENDE TU PIEL

La línea Detox de Naobay ofrece una rutina completa que protege la piel de las agresiones externas y previene los signos del envejecimiento prematuro.

Para ello cuenta con una completa familia:

- Espuma limpiadora detoxificante
- Bruma facial energizante
- Sérum renovador
- Crema ligera oxigenante.



Con ingredientes de origen natural y orgánicos, todos los productos cuentan con el certificado ECOCERT Cosmos Organic.

De venta exclusiva en Druni

Entra en **@mia_revista** el 10/05/2025
y participa en el concurso.
¡Sorteamos **5 estuches** valorados en **24,90 €!**

MULTIFUNCIÓN

Al igual que una madre, que puede hacer de todo, la el nuevo dispensador de BRITA filtra y calienta en solo 5 segundos. Con 5 temperaturas y 4 volúmenes a elegir, BRITA Cube es el dispensador que lo hace todo: filtra, calienta, ahorra energía y se limpia solo.

Elegante, compacto y sin necesidad de instalación. ¡Ideal para preparar tus bebidas favoritas con el mejor sabor!



Entra en **@mia_revista** el 11/05/2025
y participa en el concurso.
¡Sorteamos una BRITA Cube valorada en **250 €!**

SIEMPRE BIEN COMUNICADA

Si no te contesta al teléfono igual es porque siempre se queda sin batería y si no te manda fotos, tal vez sea porque no está satisfecha con el resultado que ofrece su cámara. ¿La solución? Un móvil nuevo. ¿Una buena opción? El nuevo **realme 14 5G**.

Está diseñado para ofrecer una duración de batería libre de preocupaciones y con una cámara de 50MP potenciada por nuevas funciones de IA que ofrecen una claridad ultra nítida en casi todos los escenarios.

Además, el nuevo dispositivo de **realme 14 5G** será el primer teléfono de su segmento de precios en incluir el procesador Snapdragon 6 Gen 4, que le aportará un rendimiento líder en el mercado.



Entra en **@mia_revista** el 12/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **5 móviles** Realme 14 5G valorados en **349 €**!

DETALLES QUE SUMAN

Para celebrar el día de la madre **Mimma Gallery** propone un pack con tres imprescindibles para aportar un toque mediterráneo al hogar.

Compuesto de un candelabro, un jarrón y un **plaid**, estos tres elementos prometen elevar ese rincón especial con pequeños detalles.



Entra en **@mia_revista** el 13/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **5 packs** valorados en **199 €**!

RESPECTA TU PIEL Y EL PLANETA

Daen es la primera compañía que ha incluido el concepto Ecofriendly en sus ceras depilatorias, marcando un antes y un después en el sector de la depilación. Su nueva gama Daen Ecodepil ha sido formulada con ingredientes de origen vegetal, sin colorantes, perfumes, alérgenos ni parabenos.

¡Depilarse nunca había sido tan natural y VEGANO!

Tampoco tan sencillo gracias a su completa gama que incluye bandas de cera fría, cera para calentar en el microondas y crema depilatoria para las que no quieren tirones.



Entra en **@mia_revista** el 14/05/2025 y participa en el concurso.

¡Sorteamos **5 lotes** EcoDepil completos valorados en **18€**!

UN POCO DE COLOR... ¡Y MUCHA ACTITUD!

Hay días que piden una dosis extra de alegría. Y nada como una manicura impecable y un toque de brillo para levantar el ánimo.

Porque cuidarse también es una forma de mimarse, **Mavala** te invita a sumar color, estilo y tratamiento a tu rutina con un regalo muy especial.

Dentro encontrarás una selección de imprescindibles para lucir unas manos (¡y labios y pestañas!) de portada:

- Esmaltes icónicos de la marca MINI COLOR'S
- Máscara de Pestañas VL
- Lip-Shine para unos labios jugosos
- Base Protectora Doble Acción 002
- Crema Nutritiva para uñas Nailactan
- Aceite secante Mavadry
- Todo en un neceser bonito, práctico y listo para acompañarte donde vayas.



Entra en **@mia_revista** el 15/05/2025 y participa en el concurso.

¡Sorteamos **3 neceseres** completos valorados en **110 €**!

MARCANDO TENDENCIA

Bocetto, la firma de moda femenina made in Italy, presenta un conjunto de pantalón palazzo y chaleco camisero de lino con cinturón. Un conjunto sofisticado a la par que cómodo y versátil para lucir en cualquier ocasión. Con tejido exclusivo de la marca, y siguiendo la tendencia de las rayas, este conjunto es ideal para lucir esta primavera verano.



Entra en **@mia_revista** el 16/05/2025
y participa en el concurso.
¡Sorteamos un conjunto valorado en **115 €**!

UN DULCE DÍA

¡Díselo con chocolate! Hay muchas fechas en el calendario en las que podemos regalar dulces, una sorpresa que siempre es bien recibida y el día de la madre es una de ellas. Para ponerlo más fácil, **Chocolates Trapa**, la mítica firma chocolatera 100 % española -fundada en 1891 por los monjes trapenses- ofrece tres cajas regalo preparadas para este día especial. ¡Acierto seguro!



Entra en **@mia_revista** el 17/05/2025
y participa en el concurso.
¡Sorteamos **tres packs** especiales
valorados en **29,90 €**!

RACIÓN EXTRA DE SALUD

Hohes C es una marca de nutribebidas que ofrece una gama de productos con el 100% de vitamina C natural diaria que necesitas más otras vitaminas, minerales y nutrientes esenciales para ayudarte a mejorar tu salud. Perfecta para cuidarse y disfrutar de una manera fácil y deliciosa. Esta nutribebida es 100% natural, 100% fruta, sin azúcar ni edulcorantes añadidos. 100% vegana y sin lactosa. Perfecta para cuidarse y disfrutar.



Entra en **@mia_revista** el 18/05/2025
y participa en el concurso.
¡Sorteamos cinco packs formados por seis
bebidas valorados en **18,54 €**!

UN LUJO PARA LA PIEL

¿A quién no le gusta cuidarse? y ¿Quién no quiere los productos más exclusivos y los ingredientes más sofisticados y eficaces? Así, Intensive Lifting & Firming Cream de **Selvert Thermal**, una exquisita y lujosa crema antiedad formulada con péptidos, oro puro y orquídea negra que alisa la piel y atenúa arrugas, revelando un rostro más firme y radiante, siempre es un acierto.



Entra en **@mia_revista** el 19/05/2025
y participa en el concurso.
¡Sorteamos Intensive Lifting & Firming
Cream, valorada en **130 €**!

ESTILAZO BAJO EL AGUA

El buen tiempo ya está aquí y toca ir pensando en los días de piscina y playa, en los que un traje de baño es un imprescindible y ¡cuantos más mejor!

El modelo de bañador Elouise es un clásico de la marca **Rosa Faia**, en color negro y con cremallera frontal. Gracias a la magnífica calidad de su tejido y a su forro interior en la zona del pecho, el bañador Elouise realza la figura y se adapta perfectamente al cuerpo. Disponible en tallas de la 36 a la 48 (tallaje europeo) y copas de la B a la I.



Entra en **@mia_revista** el 20/05/2025 y participa en el concurso.
¡Consigue uno de los 5 bañadores valorado en **79,95€** €!

CADA DÍA MÁS JOVEN

Gracias a la línea cosmética de **Juliette Armand** ya no es necesario pasar por quirófano para lucir un aspecto joven y saludable. Su rutina, formada por tan solo tres productos, ofrece resultados sorprendentes.

La familia Skin Boosters es una línea de productos específicos para el cuidado de la piel compuesta por: rellenador de arrugas, sérum y crema. Una alternativa eficaz a la mesoterapia.



Entra en **@mia_revista** el 21/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos **3 lotes** de su rutina completa valorados e **232 €**!

TODO EN ORDEN

Ver la nevera y la despensa en orden transmite calma y ayuda a que no se desperdicie comida. Por eso, los productos de **Zwilling** siempre se convierten en los favoritos de todas las madres. Funcionales, versátiles y siempre a mano para guardar esos restos de comida y poder aprovecharlos cuando los necesites.

Este set, que puede ser tuyo, incluye una bomba de vacío, 1 recipiente de vidrio, 1 fiambarrera y 2 bolsas de vacío de tamaño S y M. Además, todos los envases están fabricados con materiales libres de BPA y las mejores calidades. Siempre pensando en tu comodidad y tu salud.



Entra en **@mia_revista** el 22/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos 5 lotes valorados en **99,95€** €!

UNA BUENA HISTORIA

En el sofá de tu casa, en la piscina, en la playa o en un tren camino a un destino especial. Un libro siempre es un buen compañero y por eso, una novela de esas que enganchan desde el principio es un regalo con el que siempre se acierta.

Ediciones B apuesta por la nueva novela de Inma Aguilera.

La mítica fábrica de la Cartuja abre de nuevo sus puertas para continuar la envolvente y adictiva saga histórica de Inma Aguilera. ¿Ganas de saber más?



Entra en **@mia_revista** el 23/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos 5 ejemplares valorados en **23,90 €**!

MONTELLANO

El Día de la Madre se celebra con la M de **Montellano** y esta marca salmantina quiere festejar este día con un regalo gastronómico: una caja con tres sobres de Jamón de Bellota 100% Ibérico "El Elegido" y dos de caña de Lomo de Bellota Ibérico.

Ibéricos Montellano es una de las empresas con más experiencia y prestigio del sector. La familia Curto Hernández selecciona los mejores cerdos de bellota ibéricos para homenajear a todas las madres con propuestas únicas. Los buenos productos gastronómicos son los mejores cuando se comparten.



Entra en **@mia_revista** el 24/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos 5 lotes valorados en **65 €!**

SMEG

La cocina siempre es el corazón de la casa, motivo más que suficiente para cuidar los detalles y lograr que sea un espacio muy especial. Además, si esa decoración es útil y práctica el éxito está asegurado. ¿Una idea? Este set de cuchillos firmado por **Smeg** que destaca por su elegante diseño. Detalles de madera de acacia de gran calidad, cuerpo de acero al carbono con recubrimiento en polvo, y base antideslizante. En definitiva: un regalo.



Entra en **@mia_revista** el 25/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos 2 unidades valoradas en **349 €!**

COLLAGEN SUPERDOSE

El colágeno es responsable de una piel tersa y elástica, pero también ayuda a fortalecer las articulaciones y mejorar la salud ósea. Por eso, los complementos de colágeno están hoy a la orden día y tenerlos a mano es una suerte.

COLLAGEN SUPERDOSE® es la generación de complementos de colágeno líquido en formato grande (300 ml) para piel, cabello y articulaciones. Sus ensayos clínicos han demostrado su eficacia y quien lo utiliza asegura sentir la piel más hidratada, disminución de las líneas de expresión, así como una mayor fuerza y crecimiento del cabello. **COLLAGEN SUPERDOSE®** es una forma fácil, segura y deliciosa de aportar más colágeno a nuestra dieta.



Entra en **@mia_revista** el 26/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos tres botellas valoradas en **84 €!**

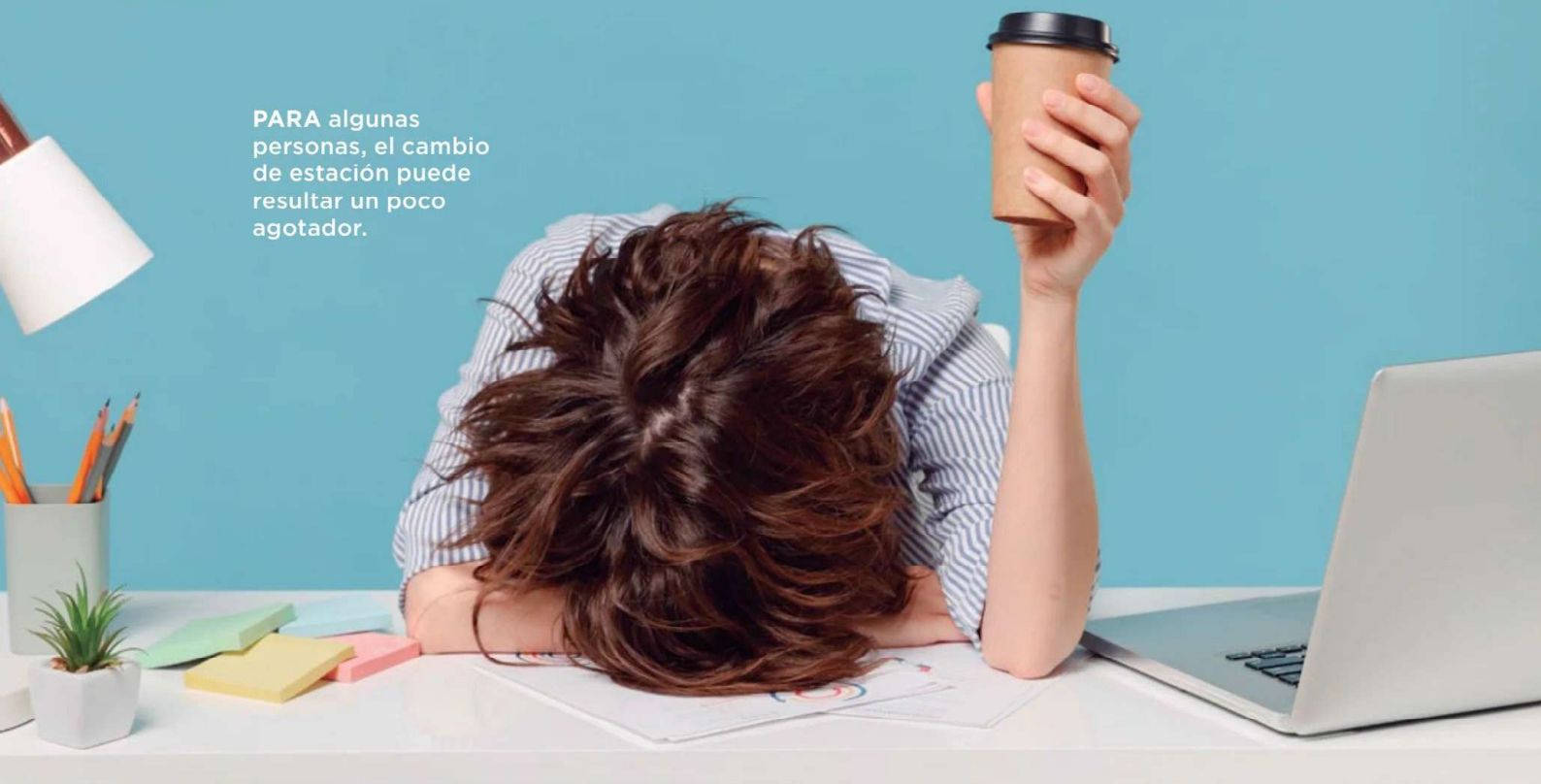
LABIOS PERFECTOS

Presumir de labios comienza por cuidarlos todos los días y en eso, **Dermo-Suavina** tiene experiencia desde 1880. Además, ese momento de aplicar un bálsamo reparador en los labios es tan relajante como gratificante al ver después el resultado. Este pack que Dermo-Suavina sortea pensando en todas las madres está compuesto sus seis bálsamos labiales, cada uno con sus propiedades, su aroma y su color propio. Para que puedas probarlos todos y nunca te canses de cuidar tus labios.



Entra en **@mia_revista** el 27/05/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos 5 packs valorados en **19,80 €!**

PARA algunas personas, el cambio de estación puede resultar un poco agotador.



ASTENIA PRIMAVERAL ¿LA PRIMAVERA TE DEJA SIN ENERGÍA?

Los días se alargan, las temperaturas suben y la naturaleza luce espléndida. Sin embargo, no siempre nos sentimos igual de radiantes. **El cansancio, la apatía o la falta de concentración son algunos de los síntomas de la conocida astenia primaveral.** Saber diferenciarla y conocer sus señales puede ayudarte a sobrellevarla mejor este año. **POR MARIA GARCÍA**

La primavera tiene fama de ser la estación de la vitalidad: más luz, más planes, más alegría... Pero no siempre es así. Para muchas personas, estos meses llegan acompañados de una sensación inesperada de cansancio, falta de energía y altibajos emocionales que descolocan incluso al más activo justo cuando todo parecería florecer.

Este fenómeno, conocido como astenia primaveral, no es una enfermedad, sino una respues-

ta natural de nuestro cuerpo al cambio de estación. El aumento de horas luz, la subida de temperaturas y la alteración de rutinas afectan al organismo, que necesita un tiempo para poder adaptarse. De ahí surgen síntomas como la apatía, la irritabilidad o la falta de apetito. Y es que cuando hablamos de astenia primaveral entra tanto

el plano físico como el emocional. La buena noticia es que, aunque incómoda, es pasajera. Y mejor aún: podemos suavizar sus efectos realizando pequeñas pautas. Escuchar al cuerpo, ajustar las rutinas y no caer en la frustración es la mejor forma de afrontar este desajuste primaveral que, tarde o temprano, acaba por esfumarse.

HASTA 40% DE LOS ESPAÑOLES CONFIESA SUFRIR ASTENIA PRIMAVERAL, AUNQUE EN POCOS CASOS LO CONSIDERAN ALGO GRAVE



CONSEJOS PARA VENCER A LA ASTENIA

1 Sigue con la rutina

Con la llegada del buen tiempo, es fácil que nuestro ritmo se dispare de golpe. Por otro lado, los planes se acumulan, los días se alargan y acabamos llegando a casa incluso más tarde y mucho más cansadas. Los expertos recomiendan no pasar de cero a cien de un día para otro. Igualmente, conviene mantener, en la medida de lo posible, las rutinas y adaptar progresivamente nuestros horarios.

2 Cuida lo que comes (y cómo lo comes)

En primavera no es necesario recurrir a complejos vitamínicos si llevamos una dieta ajustada a las nuevas necesidades. Lo importante es priorizar los alimentos frescos, dar protagonismo a frutas y verduras de temporada y evitar los excesos. Además, con las comidas fuera de casa más frecuentes, conviene ser conscientes de que los excesos pueden afectar nuestra digestión y descanso, algo fundamental para no agravar el cansancio de estos días.

3 No descuides la hidratación

Con el aumento de las temperaturas, a menudo nos deshidratamos sin darnos cuenta. Recuperar las sopas frías, infusiones con hielo o simplemente beber más agua puede marcar una gran diferencia. En muchas ocasiones, el cansancio o el dolor de cabeza que sentimos se deben, sencillamente, a que no hemos bebido suficiente líquido.

4 Ponte en movimiento

Moverse genera energía. Pasear, hacer ejercicio moderado o practicar alguna actividad física no solo combate la fatiga, sino que ayuda a liberar tensiones. Al reducir las hormonas relacionadas con el estrés y aumentar las que mejoran el estado de ánimo (como la serotonina y las endorfinas), es más fácil afrontar la astenia con otra actitud.

5 Haz espacio para lo que te gusta

No todo son deberes. Los expertos coinciden en la importancia de reservar siempre tiempo para aquellos planes que nos hagan felices. Estar con las personas que queremos, disfrutar de una actividad que nos entusiasme o, simplemente, dedicarnos unos momentos para nosotras genera las llamadas "hormonas de la felicidad", claves para superar con mejor humor esta etapa de adaptación.

MELATONINA, LA HORMONA DEL SUEÑO

La melatonina es la hormona encargada de regular nuestro reloj biológico y se activa de forma natural cuando empieza a oscurecer. Durante la primavera, al anochecer más tarde, su producción se retrasa y eso puede alterar el descanso y provocar una sensación de fatiga. Este desequilibrio biológico es una de las principales causas de la sensación de cansancio y falta de energía a lo largo de la estación.

En algunos casos se puede recurrir a suplementos de melatonina para ayudar a regular el sueño durante la noche. Eso sí, es muy importante tomarla correctamente: debe administrarse unas dos o tres horas antes de acostarse, y no justo al meterse en la cama, para que su efecto sea más natural y eficaz.



CÓMO GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES CUANDO RECIBIMOS UN **DIAGNÓSTICO DIFÍCIL**

Saber que tu dolencia puede tratarse de **un problema de salud grave, pone patas arriba tu vida. Aunque parezca difícil, es el momento de gestionar todas esas emociones** que te desbordan. Si no puedes, pide ayuda. **POR AINARA ORTIZ**

No importa si se trata de un cáncer, un problema grave de corazón o una enfermedad neurodegenerativa como el alzhéimer que afecta a un ser querido. En tanto, todos los diagnósticos difíciles cambian de golpe nuestras prioridades, nuestra rutina y nuestra percepción del futuro.

A veces la enfermedad es propia, otras veces afecta a alguien a quien queremos mucho. En cualquier caso, nos descoloca, nos asusta y nos obliga a afrontar una situación que no habíamos sospechado ni pensado que nos pudiera ocurrir. Un diagnóstico difícil no solo es

una enfermedad, también es una experiencia emocional intensa que impacta en todas las esferas de nuestra vida. No siempre estamos preparados para recibirla y, sin embargo, no hay elección: hay que transitarla, y hacerlo de la forma más serena posible. Pero ¿cómo?

PERMÍTETE SENTIR

Lo primero que debes saber es que todas las emociones que sientes en este momento son completamente normales y válidas. “El miedo, la ansiedad o la tristeza no son señales de debilidad, sino respuestas naturales ante una noticia que cambia la vida tal como la conoces”. Es fun-

damental darte permiso para sentir, reconocer y aceptar estas emociones. Según Tania Estapé, psicooncóloga y profesora de la Universitat Oberta de Catalunya, “aceptar las emociones negativas es el primer paso para afrontar la situación de forma saludable y consciente”.

VIVE EL PRESENTE

Es muy importante, además, que no anticipes escenarios futuros negativos. En estos primeros momentos, puedes sentirte tentada a imaginar las peores situaciones posibles, algo que solo te llevará a aumentar tu ansiedad. “Man-
tente en el presente y céntrate en



ANTE NOTICIAS tan difíciles, muchas veces es mejor buscar apoyo emocional.

los pasos inmediatos que debes seguir”. No mires más allá y déjate guiar por tu médico. Respirar profundamente, practicar técnicas de relajación, meditación o actividades que te ayuden a estar conectada con el momento actual pueden ser herramientas bastante útiles en estos primeros días.

APÓYATE EN TU ENTORNO

Otra cuestión esencial es compartir tu situación con tu entorno más cercano. Al principio, puede ser complicado expresar lo que sientes, especialmente si estás intentando procesar tú misma la noticia. Sin embargo, apoyarte en personas cercanas te ayudará a reducir la carga emocional y te dará fuerza para afrontar mejor los tratamientos y la evolución de tu enfermedad. “No dudes en pedir ayuda y en hablar claramente sobre lo que necesitas”, puesto que esa comunicación será fundamental para que los demás sepan cómo apoyarte mejor.

NO TE OBLIGUES A SER POSITIVA

Es importante liberarte de la presión social de mantener siempre una actitud positiva ante tu enfermedad. “La positividad puede ayudarte a enfrentar el día a día y seguir adelante con los tratamientos, pero no tienes por qué sentirte feliz todo el tiempo” ni ocultar tus emociones negativas para no incomodar a los demás. “No hay una única forma de llevar la enfermedad y lo más importante es que respetes lo que sientes en cada momento”, afirma la experta.

EL PAPEL FUNDAMENTAL DE LA FAMILIA

La familia también juega un papel decisivo en este proceso. Tu diagnóstico no solo te afecta a ti, sino también a quienes te rodean, que suelen experimentar emociones similares. Los familiares, además de darte apoyo emocional, pueden ayudarte en aspectos prácti-

cos como gestionar citas médicas, trámites administrativos o simplemente estar presentes cuando necesites hablar o expresar cómo te sientes. Eso sí, “es vital que tu entorno respete tus momentos de tristeza o rabia, ofreciéndote espacio para vivirlos plenamente”.

TU VIDA LABORAL TRAS EL DIAGNÓSTICO

Finalmente, está el aspecto laboral, algo que genera muchas dudas cuando recibes un diagnóstico. Aquí la clave está en escuchar lo que realmente necesitas. “Si tu trabajo es un espacio en el que te sientes realizado y cómodo, mantener la actividad laboral puede ayudarte a conservar una sensación de normalidad y control”. Pero si sientes que necesitas una pausa o incluso replantearte aspectos laborales, también es perfectamente válido. “Este diagnóstico puede convertirse en una oportunidad para reflexionar y hacer cambios que consideres necesarios en tu vida”. Sea cual sea el camino que elijas, recuerda que cuidar de tu salud emocional es tan importante como cuidar de tu cuerpo. “No dudes en pedir apoyo profesional si ves que tus emociones te desbordan”. Contar con herramientas emocionales será fundamental para afrontar con fortaleza y serenidad esta etapa tan compleja de tu vida.

CONTAR CON HERRAMIENTAS EMOCIONALES SERÁ FUNDAMENTAL PARA AFRONTAR CON FORTALEZA Y SERENIDAD ESTA ETAPA



¿QUÉ HACER SI NO CONSIGUES DORMIR?

Dormir mal es una de las consecuencias más típicas cuando recibimos un diagnóstico difícil. La psicooncóloga Tania Estapé recomienda levantarte de la cama si el insomnio se vuelve recurrente. “Realiza una actividad sencilla que exija atención, aunque no demasiado esfuerzo, como ordenar fotografías, coser o leer algo liviano hasta que, poco a poco, regresen las ganas de dormir”. Así evitarás alimentar pensamientos negativos y favorecerás la recuperación del sueño.

¿CÓMO EXPLICAR TU ENFERMEDAD A LOS NIÑOS?

No hay necesidad de apresurar el momento de hablar con los más pequeños. “Espera a que sean ellos quienes pregunten sobre los cambios que perciben en casa”. Cuando lo hagan, responde con sencillez y honestidad, adaptando el mensaje a su edad y nivel de comprensión. “Es recomendable también informar a sus maestros, para que puedan ayudarles si lo precisan”.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que **mia** tiene para ti!



COMER BIEN PARA SENTIRTE Y VERTE MEJOR

Lo que comemos influye mucho más de lo que pensamos en nuestro aspecto. **La piel, el cabello o las uñas son un reflejo de cómo nos alimentamos.** Una dieta rica en vitaminas, antioxidantes, grasas saludables y otros nutrientes esenciales no solo protege nuestra salud, también nos ayuda lucir un mejor aspecto. Repasamos los alimentos que no deberían faltar si quieres **potenciar tu belleza desde dentro.** **POR ANA SÁNCHEZ**

“SOMOS LO QUE COMEMOS”

Hablar de alimentación es hablar de salud, pero también de belleza. Aunque durante años solo nos preocupamos de si la dieta podía prevenir enfermedades o ayudarnos a mantenernos en forma, hoy sabemos que lo que comemos influye directamente en nuestro aspecto físico. La piel, el cabello, las uñas e incluso la luminosidad de la mirada o la vitalidad que transmitimos tienen mucho que ver con nuestra comida de cada día.

Mucho más que calorías

La alimentación no solo aporta energía. Cada nutriente cumple un papel específico en el organismo y muchos de ellos intervienen en procesos directamente relacionados con la imagen que proyectamos: la formación de colágeno, renovación celular, hidratación natural de la piel, producción de queratina o el brillo del cabello. Por eso, comer adecuadamente es una de las mejores rutinas *beauty* que podemos incorporar a nuestra vida sin depender de productos cosméticos ni de fórmulas milagrosas. Una dieta equilibrada, variada y rica en alimentos de calidad puede



COMER SANO no solo ayuda a alejarnos de las enfermedades, también a una apariencia mejor.

ayudarnos a mantener una piel tersa, combatir la aparición prematura de arrugas, evitar la caída del cabello, fortalecer las uñas, e incluso reducir la sensación de fatiga que a veces reflejamos sin darnos cuenta. Por el contrario, el abuso de ultraprocesados, azúcares o grasas saturadas no solo afecta a la salud, sino que también puede provocar una piel más apagada, cabello frágil y una sensación de hinchazón.

Cuidar la alimentación es, en definitiva, un acto de autocuidado. Y va mucho más allá de un objetivo estético. Eso sí, no se trata de buscar la perfección ni de obsesionarse con la propia imagen, sino de entender que la belleza y la salud van de la mano siempre. La buena noticia es que este efecto *beauty* está al alcance de cualquiera y empieza en un lugar muy sencillo: la cocina.

‘Carbohidratos buenos’

Cuando pensamos en estos, siempre nos viene a la cabeza productos como una pasta, pan blanco o la bollería, y pocas veces nos damos cuenta de qué alimentos necesarios en nuestra dieta también los pueden contener.

• **Los hidratos de carbono no son el enemigo:** las frutas y verduras cuentan con carbohidratos complejos que son la base de una buena alimentación, además de ser totalmente necesarios para nuestro organismo. Frutas ricas en fibra, como la ciruela o la papaya, alimentos integrales, como el arroz

o la pasta integral, pan con semillas, vegetales como el brócoli, la coliflor o el repollo y granos, como lentejas y garbanzos, son ricos en los apodados ‘carbohidratos buenos’.

• **La quinoa, la avena, los plátanos, pomelos, manzanas, arándanos, naranjas, fresas, las patatas dulces, remolachas, las semillas de chía, de lino y las de calabaza y frutos secos como las almendras, nueces, avellanas y cacahuetes** también deben formar parte de tu dieta.

• **Evita bebidas azucaradas,** zumos de frutas, pasteles y galletas, el helado y, si comes chocolate, procura que tenga más del 85% de cacao.



LUZ PARA TU PIEL

Estos nutrientes te ayudan a conservar una mejor luminosidad, hidratación y elasticidad del rostro.

Una alimentación equilibrada no solo influye en la salud general, sino que es clave para que la piel luzca más fresca, luminosa y con vitalidad. No se trata únicamente de evitar problemas cutáneos, sino de nutrirla desde dentro para que se vea jugosa, firme y con un tono uniforme. Vitaminas, antioxidantes y grasas saludables actúan como auténticos aliados naturales, ayudando a mantener la

hidratación, a retrasar la aparición de arrugas y a proteger frente al daño que provocan los radicales libres, responsables del envejecimiento prematuro. Además, estos nutrientes favorecen la produc-

ción de colágeno, una proteína indispensable para conservar la firmeza y la elasticidad. Incorporarlos de manera habitual en la dieta contribuye a contrarrestar los efectos negativos del estrés, la contaminación, la exposición solar o el paso del tiempo, y permite mantener un aspecto más radiante de forma natural y duradera.

Los ingredientes naturales aportan indudables beneficios a tu cuerpo, tanto por dentro como por fuera

NUTRIENTES CLAVE

Vitamina C: esencial para la formación de colágeno, que mantiene la firmeza y elasticidad. También ayuda a proteger frente a radicales libres responsables del envejecimiento.

Vitamina E: potente antioxidante que protege las células y ayuda a mantener la hidratación y suavidad de la piel.

Betacarotenos: presentes en alimentos de color naranja y verde, favorecen la renovación celular y actúan como una defensa natural frente al sol.

Omega 3: grasas saludables que contribuyen a mantener la piel flexible, hidratada y con una mejor textura.

Agua y alimentos ricos en agua: fundamentales para la hidratación natural y para prevenir la sequedad y la tirantez.



Nueva lista de la compra

Algunas frutas, verduras y grasas saludables no deberían faltar en nuestra dieta si queremos lucir una piel radiante. Por ejemplo: los cítricos, las fresas, el kiwi o los pimientos ayudan a mantener la firmeza y a que el tono sea más uniforme. El aguacate, los frutos secos o el aceite de oliva virgen extra aportan suavidad y contribuyen a mantener la hidratación natural. Las ver-

duras de color naranja, como la zanahoria o la calabaza, y las de hoja verde, como las espinacas, son grandes aliadas para protegerla y mejorar el aspecto de la piel. Los pescados azules y las semillas proporcionan elasticidad y flexibilidad, mientras que alimentos como el pepino o la sandía ayudan a combatir la sequedad gracias a su alto contenido en agua.



CABELLO FUERTE Y BRILLANTE

No solo la genética influye en la salud capilar; lo que comes también se nota en la fuerza, el brillo y la densidad del cabello.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:



LA COMIDA evidencia una buena o mala salud de nuestro cabello.

Cuando la dieta no es equilibrada, el cabello es uno de los primeros en notarlo: pierde brillo, se vuelve quebradizo o incluso puede caerse con más facilidad. Y es que el pelo necesita un aporte constante de proteínas, vitaminas y minerales para crecer sano y fuerte. Igual que ocurre con la piel, el cabello no solo requiere cuidados externos, sino que también debe nutrirse desde dentro.

El estrés, los cambios hormonales o las agresiones externas (tintes, calor, contaminación...) afectan a la melena, pero una buena alimentación ayuda a protegerla y fortalecerla. Mantener una dieta variada, rica en alimentos que aporten proteínas, hierro, grasas saludables y antioxidantes es clave para reforzar la fibra capilar, estimular su crecimiento y mantener su hidratación natural.

Además, no debemos olvidar que un cuero cabelludo sano es el origen de un pelo bonito. Los alimentos que favorecen la circulación sanguínea y mejoran la oxigenación ayudan a que sus folículos pilosos reciban los nutrientes necesarios para que el cabello crezca más fuerte, con volumen y vitalidad. A largo plazo, incorporar estos alimentos en la dieta no solo mejoran su aspecto, sino que también lo protegen frente a la caída estacional o el envejecimiento prematuro de la fibra capilar.

ALIMENTOS CLAVE

Los huevos, las legumbres, los pescados y las carnes magras aportan proteínas necesarias para reforzar la estructura del cabello y favorecer su crecimiento. Por su parte, los frutos secos y las semillas ayudan a mantenerlo hidratado y elástico, mientras que vegetales como las espinacas o el brócoli, ricos en hierro y minerales, mejoran la oxigenación de los folículos y previenen la caída. También son muy recomendables las frutas ricas en vitamina C, que potencian la absorción de hierro y contribuyen a que el cabello crezca mucho más fuerte. Incorporarlos a diario es una forma sencilla, pero bastante eficaz de cuidar la melena desde dentro.

UÑAS SANAS, FUERTES Y BONITAS

Las uñas, aunque a menudo les prestamos menos atención, también son un reflejo directo de nuestra salud y de lo que comemos. Unas uñas frágiles, que se rompen con facilidad, con manchas o falta de brillo, pueden estar avisando de carencias nutricionales. Igual como ocurre con la piel o el cabello, las uñas necesitan nutrientes concretos para crecer fuertes, flexibles y sanas. Las proteínas de calidad son esenciales para su formación y fortalecimiento. También son fundamentales los minerales como el hierro y el zinc, que ayudan a prevenir la fragilidad y aportan resistencia.

Los frutos secos, las semillas y los cereales integrales son buenas fuentes de estos nutrientes, al igual que las verduras de hoja verde y las frutas ricas en vitamina C, que favorecen la producción de colágeno y la renovación celular. A todo esto se suma un aspecto clave: la hidratación. Unas uñas secas, apagadas o con tendencia a quebrarse, a menudo son signo de que no bebemos suficiente agua o de que la dieta es pobre en grasas saludables. Cuidarlas desde dentro, con una alimentación variada y equilibrada, es la mejor forma de lucir unas uñas más bonitas y resistentes de forma natural.



5 GESTOS BEAUTY QUE EMPIEZAN EN LA COCINA

Pequeños hábitos que marcan la diferencia. Incorporarlos a tu día a día te ayudará a cuidar tu piel, cabello y bienestar desde dentro, sin necesidad de fórmulas mágicas.



EL AGUA es un básico para nuestra apariencia.

1 BEBE MÁS AGUA DE LA QUE CREES QUE NECESITAS

La hidratación es clave para tener una piel luminosa, unas uñas y cabello saludables. A veces el cansancio, la piel apagada o la sensación de tirantez no son más que falta evidente del vital líquido.

2 INCLUYE GRASAS SALUDABLES SIN MIEDO

Aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos o pescados azules son grandes aliados de tu belleza natural. Aportan elasticidad, suavidad y protegen frente al envejecimiento prematuro.

3 LLENA EL PLATO DE COLOR

Cuanto más variado sea el color de las frutas y verduras, más diversidad de antioxidantes, vitaminas y minerales estarás incorporando a tu organismo. Tu piel y tu energía lo agradecerán.

4 COCINA SUAVE Y CON CARÍÑO

Opta por métodos que cuiden los nutrientes: al vapor, al horno, al papillote... Evita las preparaciones fritas, rebozadas y de cocciones muy largas que "apagan" el valor nutritivo de los alimentos.

5 NO BUSQUES LA PERFECCIÓN, PROCURA EL EQUILIBRIO

Cuidarte no significa prohibirte placeres. Disfruta de lo que comes, escucha a tu cuerpo y mantén un estilo de vida flexible, variado y realista. La constancia es mucho más efectiva que la rigidez.

Las carencias tras los antojos

A veces, detrás de un antojo no hay solo apetito, sino una señal de que al organismo le falta algo. Si te apetece un alimento que sabes que no te aporta demasiado, quizá tu cuerpo te está pidiendo algo de atención.

Cuando sientes una necesidad repentina de comer algo salado, podría indicar un déficit de minerales como el calcio o el magnesio. Si lo que buscas es algo dulce y cremoso, puede que tu cuerpo necesite más magnesio, fósforo o cromo para equilibrar la serotonina y la dopamina, dos

neurotransmisores clave para el bienestar. Las ganas constantes de chocolate, por ejemplo, suelen estar relacionadas con una falta de magnesio, vitamina B6 o antioxidantes, mientras que la obsesión por el café podría esconder un déficit de hierro.

Escuchar muy bien estas señales y buscar buenas alternativas saludables puede ayudarte a corregir estas carencias de forma natural. Y, si es necesario, siempre puedes consultar con un especialista para valorar la opción de los suplementos.



OJERAS BAJO CONTROL

CÓMO COMBATIRLAS PARA REJUVENECER TU MIRADA

Conseguir **una mirada fresca, joven y luminosa a veces se complica debido a las temidas ojeras.** Te decimos cómo tratarlas, mejorarlas y disimularlas con los mejores trucos, productos y tratamientos. **POR TAMARA VITÓN LIQUETE**

La fatiga y el paso del tiempo afectan especialmente a la delicada zona del contorno de ojos (cinco veces más fina que la del rostro), restando frescura y luz a tu mirada. Las ojeras son una de las causas que detraen juventud al rostro y que más preocupan a la hora de rejuvenecer y tratar esta zona tan delicada de la cara. Te

contamos sus causas, la forma de tratarlas y prevenirlas, además de los mejores tratamientos específicos para que luzcas una mirada radiante.

QUÉ SON LAS OJERAS

Las ojeras son unas coloraciones en tonos azulados, grises o morados que aparecen bajo los ojos junto a surcos en el valle lagrimal. Pueden ser

temporales por estrés o falta de sueño pero, si son persistentes, pueden deberse a malos hábitos, problemas circulatorios o incluso a la genética, ya que algunas personas son más propensas a desarrollar ojeras oscuras.

POR QUÉ SE PRODUCEN

Aunque pienses que su aparición solo se debe a la falta de sueño, puede originarse por diversas causas. Según La Dra. Inés Escandell, dermatóloga del Gedet “hay muchas personas con predisposi-

EL DESCANSO, LA PROTECCIÓN SOLAR Y EVITAR FROTARSE LOS OJOS PUEDE MEJORAR Y PREVENIR LAS OJERAS



EL CONSUMO de alcohol acentúa la dilatación de los vasos sanguíneos e interfiere de forma directa con nuestra calidad del sueño, lo que empeora aún más el problema.

CUATRO CONSEJOS PARA PREVENIRLAS

La Dra. Carmen Górriz nos da cuatro consejos para mejorar su aspecto y prevenirlas en la medida de lo posible:

- 1 El descanso:** dormir entre siete y nueve horas mejora la regeneración celular y una correcta circulación en la zona.
- 2 Hidratación y protección solar:** usar productos específicos con ácido hialurónico y protección solar ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro y la hiperpigmentación. La Dra. Escandell, añade que “la radiación UV no solo va a favorecer la aparición de manchas, sino que, además, va a conducir al adelgazamiento de la piel y eso va a agravar las ojeras”.
- 3 Evitar frotarse los ojos:** el roce constante puede inflamar la piel y aumentar la pigmentación. En este punto también coincide la Dra. Escandell ya que: “el rascado repetido produce cambios en la estructura de la piel y en la pigmentación que pueden agravar el aspecto oscuro de la zona”.
- 4 Dieta equilibrada y control de alergias:** una alimentación rica en antioxidantes y el tratamiento de alergias pueden mejorar la microcirculación y reducir la inflamación.

ción genética a tenerlas marcadas (por la estructura ósea, por el color de su piel, por enfermedades como la dermatitis atópica...). Pero, lo que determina el oscurecimiento de las ojeras es el hecho de que la piel del párpado inferior es muy fina, y el flujo vascular es abundante, pero lento y eso hace que se aprecie levemente el color de las estructuras que hay debajo a través de esa piel tan fina. También, con la exposición solar se van produciendo hiperpigmentaciones, especialmente en fototipos altos. Asimismo, con el envejecimiento, la cuenca orbitaria se modifica y los ojos se van hundiendo, y eso hace que se observe más oscuridad", asegura.

TIPOS DE OJERAS Y CÓMO MEJORARLAS

Según la Dra. Carmen Górriz, subdirectora de la Unidad de Medicina Estética del IMR, existen varios tipos, y hay que tener en cuenta que "las ojeras transitorias pueden mejorar significativamente con descanso, hidratación y tratamiento adecuado. Sin embargo, las estructurales o hiperpigmentadas pueden reducirse, pero no siempre eliminarse por completo, puesto que están influenciadas por factores anatómicos o genéticos":

ACTIVOS QUE FUNCIONAN

La Dra. Escandell asegura que hay activos muy interesantes para tratar las ojeras: "El retinol o la vitamina C estimulan la síntesis de colágeno y evitan un mayor adelgazamiento de la piel palpebral a largo plazo. Otros despigmentantes, como el ácido kójico, la arbutina o la niacinamida, también los son cuando hay un componente de hiperpigmentación. Y, en los casos de ojeras vasculares, es interesante utilizar péptidos, activos antiinflamatorios, o cafeína". Asimismo, a Dra. Górriz añade que "el ácido hialurónico rellena la piel y mejora bastante la apariencia de las ojeras hundidas, por su parte, la vitamina K favorece la coagulación sanguínea y reduce la apariencia de los vasos sanguíneos visibles en las ojeras vasculares".

- **Ojeras transitorias:** aparecen debido a la fatiga, la deshidratación o una mala circulación.
- **Ojeras hundidas o estructurales:** se deben a la anatomía de nuestro rostro, con un surco lagrimal pronunciado que proyecta sombra.

- **Ojeras de la edad:** con el envejecimiento, nuestra piel se vuelve más delgada, la grasa periorbitaria se desplaza y aparecen sombras y hundimientos más marcados.
- **Ojeras hiperpigmentadas:** son más frecuentes en personas con fototipos altos y pueden ser hereditarias o desencadenadas por inflamación o exposición solar.
- **Ojeras por alergia:** relacionadas con la congestión venosa causada por rinitis alérgica o dermatitis atópica. Dan un aspecto de unos ojos cansados y oscuros debido a la dilatación de los vasos sanguíneos.
- **Ojeras vasculares (azules o violáceas):** se deben a una mala circulación sanguínea en la zona periorbitaria. La piel fina deja ver los vasos sanguíneos subyacentes, dándoles una tonalidad azul o morada.

TRATAMIENTO PROFESIONAL

Ya en manos expertas, Supreme Eyes Treatment de Maria Galland, es un tratamiento que reduce los signos de la edad y del cansancio, y actúa eficazmente sobre las ojeras. El drenaje linfático que se realiza consigue un contorno de ojos más liso, los signos de fatiga y ojeras se reducen visiblemente. El masaje manual proporciona un efecto *lifting* y de luminosidad. Precio: 60 € / 45 minutos.

PRODUCTOS

1. Massada DNA NATURE 5 en 1 Eye Contour. Atenúa ojeras y repara el ADN, Massada (59,20 €).
2. HD EPI-LIFT Contorno de Ojos. Reduce ojeras de manera inmediata y prolongada, HD Cosmetic Efficiency (39,50 €).
3. Intensive Retinol. Reduce ojeras, con péptidos biomiméticos y pro-retinol, Institut Esthederm (46 €).
4. Crema contorno de ojos hidratante y antifatiga. Reduce la mirada cansada y la falta de luminosidad, Sephora (16,99€).
5. 251 Hydra'Global Anti-Fatigue Cooling Eye Mask. Reduce las ojeras, Maria Galland (52 €).
6. Contorno Ojos Antioxidante Iluminador. Con vitamina C, ilumina, revitaliza y reduce la fatiga y las arrugas, Germaine de Capuccini (41,70 €).
7. 360 Eye Patches. Iluminan, hidratan y disminuyen la fatiga, Quinque (22 €).
8. Double Serum Eye. Alisa las arrugas al instante, reduce ojeras y fortalece la piel, Clarins (83,50 €).
9. All About Eyes. Con vitamina C, retinoides y ácido hialurónico, Clinique (65 €).
10. Eye Wonder Nutri-Active Eye Serum. Reduce, ilumina, hidrata y mejora la elasticidad, Oskia (68 €).



CAMINAR EN AYUNAS

¿DE VERDAD TE AYUDA A PERDER PESO?

Sabemos que caminar es un buen ejercicio para mantenerse en forma. **¿Y si lo hacemos en ayunas? ¿Nos puede ayudar a eliminar más peso?** Un entrenador personal nos lo aclara. **POR** AINARA ORTIZ

Caminar en ayunas se ha convertido en una práctica habitual para quienes buscan perder peso, activar su metabolismo o complementar el ayuno intermitente. Se trata simplemente de salir a andar

después de despertar, antes de haber comido nada. La idea detrás de este hábito es que, al no tener reservas inmediatas de glucosa disponibles, el cuerpo utiliza las grasas como fuente de energía. Y sí, la ciencia lo avala. Pero es salu-

dable siempre que tengas algunos aspectos en cuenta. O, de lo contrario, podría llegar a tener efectos bastante negativos para tu salud.

¿QUÉ PASA EN TU CUERPO CUANDO CAMINAS EN AYUNAS?

Cuando te levantas por la mañana, tu cuerpo lleva horas sin recibir alimentos. Tus niveles de glucosa están bajos y las reservas de glucógeno (tu energía rápida) están reducidas. Entonces, si te mueves, incluso con una actividad suave como caminar, tu cuerpo activa otros recursos, como las grasas almacenadas. Este proceso metabólico se llama oxidación de grasas. Como decíamos, actividades como caminar a un ritmo constante durante 30-60 minutos ayuda a eliminar estas reservas de grasa.

LA CAMINATA es un ejercicio muy completo, pero hay que mantener algunas consideraciones importantes.

BENEFICIOS REALES

- **Aumenta** la oxidación de grasas, usando más grasa almacenada como fuente de energía.
- **Mejora** la sensibilidad a la insulina, ayudando a regular el azúcar en la sangre.
- **Favorece** una mayor eficiencia metabólica, especialmente con buena alimentación y descanso.
- **Proporciona** claridad mental, ligereza y conexión con el presente, como una meditación activa.
- **Potencia** los efectos del ayuno intermitente en la salud metabólica de nuestro cuerpo.





LA INTENSIDAD Y LA DURACIÓN SON CLAVES PARA OBTENER LOS BENEFICIOS SIN PONER EN RIESGO TU SALUD

¿SIGNIFICA ESO QUE PERDERÁS MÁS PESO?

No necesariamente. Aunque durante la caminata quemas más grasa que si lo hicieras después de comer, eso no quiere decir que perderás más grasa corporal en total. Y es que lo que de verdad influye en la pérdida de peso es el balance calórico general del día: si consumes más calorías de las que quemas, da igual si caminas en ayunas o después de cenar.

¿QUÉ PERSONAS DEBERÍAN EVITAR CAMINAR EN AYUNAS?

Caminar en ayunas no es para todo el mundo. Si tienes diabetes o alteraciones en los niveles de glucosa, puede suponerte un riesgo de hipoglucemia. Tampoco es recomendable si estás embarazada, ya que tu cuerpo necesita una fuente constante de energía para proteger tanto tu salud como la del bebé. Las personas con un índice de masa corporal muy bajo o con antecedentes de trastornos alimentarios también deberían evitarlo, ya que el ayuno podría agravar su situación. Y si sueles sentir mareos o debilidad por la mañana, probablemente esta práctica no sea para ti. En todos estos casos, lo mejor es consultar con un profesional antes de probar.

¿QUÉ TIPO DE CAMINATA ES LA MÁS RECOMENDABLE?

La intensidad y la duración son claves para obtener beneficios sin poner en riesgo tu salud. Si vas a caminar en ayunas, evita las rutas exigentes o los entrenamientos intensos. Lo ideal es una caminata suave o moderada, en terreno plano que dure, como comentábamos,

entre media y una hora. Caminar a un ritmo constante que te permita mantener una conversación sin ahogarte es más que suficiente. No necesitas sudar ni agotarte para que sea efectivo. La constancia y la regularidad son más importantes que la intensidad. Y no olvides algo fundamental: hidratarte antes y después, incluso si no tienes sed.

¿Y QUÉ COMO DESPUÉS DE MI CAMINATA?

Tras caminar en ayunas, es esencial que rompas ese ayuno con alimentos nutritivos y equilibrados. El desayuno debe ayudarte a recuperarte y darte energía para el resto del día. Las proteínas son fundamentales para proteger la masa muscular (huevos, yogur griego, tofu, queso fresco...), así como las grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva virgen extra). Si tu mañana será activa, añade también carbohidratos complejos como fruta, avena o pan integral. Evita los desayunos llenos de azúcar o ultraprocesados: necesitas calidad, no cantidad.



RIESGOS A TENER EN CUENTA (Y CÓMO EVITARLOS)

- **Hipoglucemia:** Es uno de los riesgos más comunes al caminar en ayunas, sobre todo si tu cuerpo no está muy adaptado. Puede causar mareos, debilidad o fatiga.
- **Catabolismo muscular:** Si llevas a cabo caminatas demasiado intensas sin el aporte nutricional adecuado, puedes empezar a perder masa muscular.
- **Rendimiento bajo:** Puede verse afectado si no cenas bien la noche anterior o si tienes hábitos alimentarios muy irregulares.

¿CÓMO EVITAR ESTOS EFECTOS?

- **Comienza** poco a poco, con caminatas cortas y que no impliquen mucho esfuerzo.
- **Hidrátate** bien antes, durante y después del ejercicio, tu cuerpo lo agradecerá.
- **Mantén** una alimentación equilibrada durante el resto del día. Escucha a tu cuerpo: si sientes malestar, detente. No necesitas forzarte demasiado para obtener beneficios.

¡NO SIN MI BAÑERA!

La bañera nunca se fue del todo, **pero tras décadas en las que la practicidad de la ducha se impuso en los hogares**, ahora recupera su corona gracias a la imposición del confort en el diseño. **POR ANNA TOMÀS**

Agilidad o relajación? Esta es la batalla que libran hoy día la ducha y la bañera. Si bien en las dos primeras décadas del siglo XXI toda reforma del hogar implicaba sustituir la bañera por un plato de ducha, hoy vivimos un auténtico furor por recuperar esos baños relajantes, con todas las variantes que aportan los diseños ergonómicos y las nuevas tecnologías que ofrecen distintos sistemas de hidromasaje.

¿EXENTA O EMPOTRADA?

Visualmente muy atractivas, las bañeras exentas aportan distinción y cierta sensación de lujo, además de presentar una variedad de formas (redondas, ovaladas), diseños (con patas y reminiscencias *vintage* o apoyadas directamente sobre el suelo) y materiales (hierro fundido, fibra de vidrio...), aunque precisan gran espacio en el baño para su instalación. Las empotradas, por su parte, son ideales para los baños más reducidos, con la ventaja añadida de que las nuevas tendencias decorativas, de líneas depuradas y minimalistas, no les restan ni un ápice de encanto para el hogar.

CUBRIR TODAS LAS NECESIDADES

Quienes lo quieren todo apuestan por las soluciones híbridas: bañeras que también son ducha y que responden a las necesidades de toda la familia. Así, según la ocasión, la ergonomía de estos híbridos tanto permite relajarse o dar un baño a los niños como ducharse rápidamente para empezar el



día sin perder ni un minuto. Y los mayores lo tendrán más fácil, puesto que, gracias a la puerta de acceso, solo precisan salvar una pequeña altura para poder entrar en la bañera y disfrutar.



Lorena Canals
(119 €).

Oli & Carol
(24, 90 €).



Arena
(995 €).

EL ESPACIO DISPONIBLE EN TU BAÑO ES UN FACTOR CRUCIAL. LAS DUCHAS SUELEN SER MÁS COMPACTAS Y OCUPAN UN ÁREA MENOR QUE LAS BAÑERAS

EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

El consumo de pescado en España

ESTRENO LUNES 5

23:00

:



C A N A L
COCINA[®]
La comida nos une

CANAL COCINA, DISPONIBLE EN LAS PRINCIPALES PLATAFORMAS DE TELEVISIÓN DE PAGO EN ESPAÑA

RECETAS LIGERAS

Con la vista puesta en el buen tiempo, apetecen platos más frescos, fáciles y sabrosos. **Comer bien y cuidarse es más sencillo** de lo que parece cuando las recetas invitan a disfrutar.

POR MAGDA OLMEDO

MÁS SABOR

Sustituye la leche por nata ligera o bebida vegetal si prefieres una crema aún más suave.

LASAÑA DE FRUTOS DE MAR

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 6 hojas de lasaña • 200 g de gambones • 300 g de mejillones • 300 g de almejas • 3 tomates maduros • 1 cebolleta • 200 ml de vino blanco seco • 100 ml de aceite de oliva virgen extra • 1 cuch. de cebollino picado • pimienta negra molida • sal.

- **Cocer** las placas de lasaña en abundante agua hirviendo con sal siguiendo las instrucciones de la envoltura. Sacarlas de la cacerola, escurrirlas y ponerlas sobre un paño limpio, reservar. Pelar y retirar las cabezas de los gambones.
- **Con un cuchillo**, rascar las conchas de los mejillones, pasarlos por agua fría y ponerlos en una cacerola con la mitad del vino blanco. Llevar a punto de ebullición a fuego vivo y retirar los mejillones según se vayan abriendo. Quitarles las conchas y reservar. Abrir las almejas en una cacerola con el vino blanco restante a fuego vivo. Retirar las conchas y apartar.
- **Saltear** los gambones en 1 cucharada de aceite. Salpimentar. Escaldar los tomates en agua hirviendo durante 1 minuto. Pelarlos, retirar las semillas y cortarlos en dados. Saltear en 1 cucharada de aceite hasta que hayan perdido toda su agua. Salpimentar al gusto.
- **Montar** la lasaña alternando los frutos de mar con los tomates y las placas de lasaña. Poner en una bandeja de horno y rociar con el aceite restante. Meter en el horno precalentado a una temperatura de 210 °C durante cinco minutos. Espolvorear con el cebollino picado. Servir enseguida.

MARIDAJE

Un vino blanco joven y afrutado, como un Albariño o un Godello, potenciará aún más el sabor de los frutos de mar.



CREMA LIGERA DE PUERRO Y PATATA

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 500 g de puerros • 600 g de patatas nuevas • 2 escalonias • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 50 ml de leche entera • 1 l de caldo de verduras • 1 cdita. de curry en polvo • 1 cuch. de cebollino picado • pimienta negra molida • sal.

- **Retirar raíces** y tallos a los puerros. Cortar la parte blanca en trozos de 2 cm. Pelar las patatas y trocearlas. Pelar y picar las escalonias. Calentar el aceite en una cacerola y rehogarlas sin que cojan color.
- **Incorporar** los puerros troceados y las patatas. Saltear dos minutos. Sazonar

con el curry, pimienta y sal al gusto. Dar una vuelta y mojar con el caldo de verduras. Llevar a ebullición y continuar la cocción a fuego medio durante unos 20 minutos.

- **Pasar** por la batidora y por un colador. Repartir por igual en los platos de servir y espolvorear con el cebollino picado.

LENTEJAS CON DADOS DE PAVO

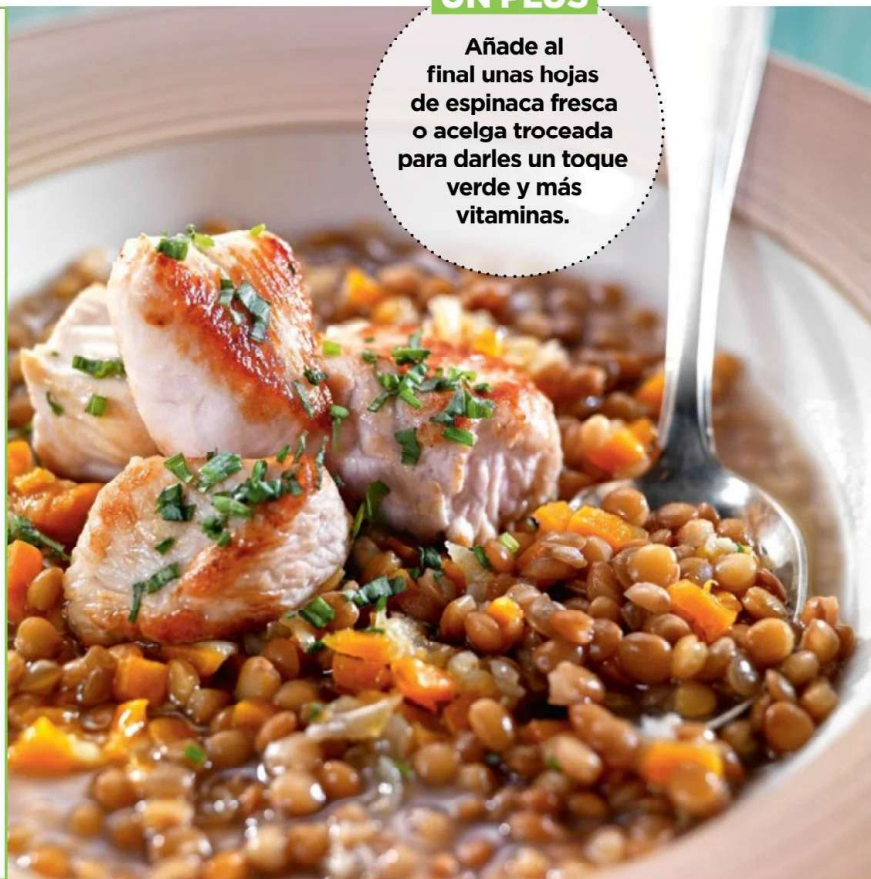
60 MIN. + 8 H. (REMOJO)
DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 250 g de lentejas • 300 g de pechuga de pavo • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 zanahoria • 100 ml de aceite de oliva virgen extra • una hoja de laurel • unas ramitas de estragón • pimienta negra • sal.

- **Poner** las lentejas a remojo en agua fría durante ocho horas. Pelar y picar la cebolla, el ajo y la zanahoria y rehogarlos en la mitad del aceite. Agregar las lentejas escurridas.
- **Salpimentar**, cubrir con agua fría, agregar el laurel y llevar a ebullición. Continuar la cocción durante 35 minutos.
- **Cortar la pechuga** de pavo en dados regulares. Calentar el aceite restante en una sartén y saltearlos durante tres minutos por cada lado, hasta que estén dorados.
- **Incorporarlos** a las lentejas. Dar un hervor y retirar del fuego. Espolvorear con el estragón picado y servir.

UN PLUS

Añade al final unas hojas de espinaca fresca o acelga troceada para darles un toque verde y más vitaminas.



LAS LENTEJAS CONTIENEN HIDRATOS DE CARBONO, ESTOS APORTAN ENERGÍA Y MUCHAS PROTEÍNAS, 18 G/100 G. SON UNA GRAN FUENTE DE ÁCIDO FÓLICO, HIERRO, POTASIO Y MAGNESIO, Y APENAS SUMAN GRASA



GUARNICIÓN

Acompaña este plato con un arroz blanco o una base de couscous para convertirlo en un alimento completo.

SALTEADO DE ALCACHOFAS, GAMBAS Y CHIPIRONES

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 8 alcachofas • 200 g de gambas • 300 g de chipirones pequeños • 4 dientes de ajo • 1 cuch. de harina • 1 limón • 100 ml de aceite de oliva • 1 cuch. de perejil fresco picado • pimienta • sal.

- **Limpiar** bien las alcachofas, quitarles las hojas exteriores y frotarlas suavemente con limón. Cocer las alcachofas en agua con sal y 1 cucharada de harina durante unos 12 minutos. Escurrir muy bien y reservar.
- **Pelar y retirar** las cabezas a las gambas. Separar las cabezas y los tentáculos del cuerpo de los chipirones. Limpiar bajo el grifo del agua fría. Retirar la pluma del cuerpo y quitar la piel. Cortar el cuerpo en aros. Calentar el aceite en una sartén y saltear los dientes de ajo sin que cojan color.
- **Incorporar** las gambas y los chipirones y continuar la cocción durante cuatro minutos. Salpimentar. Agregar las alcachofas, mezclar y servir, espolvoreado con el perejil picado.

HUEVOS ESCALFADOS CON AJETES Y HABITAS

45 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA.**

INGREDIENTES: 4 huevos • 400 g de habas desgranadas • 1 manojo de ajetes • 1 cebolleta • 100 ml de caldo de verduras • 200 ml de aceite de oliva virgen extra • 2 cucharadas de vinagre • unas hojas de menta • pimienta molida • sal.

● **Escaldar** las habas en agua hirviendo con sal durante dos minutos, pasar por agua fría y

escurrir. Pelarlas y reservar.

● **Limpiar** los ajetes y cortarlos en rodajas. Calentar 2 cucharadas de aceite y rehogar la cebolleta pelada y picada finamente.

● **Incorporar** los ajetes y rehogar hasta que se doren ligeramente. Agregar las habas, las hojas de menta y el caldo de verduras. Salpimentar y cocer durante 10 minutos.

● **En una sartén**, poner a hervir agua con las 2 cucharadas de vinagre. Bajar la temperatura del agua e incorporar 1 huevo. Envolver la yema con la clara y continuar la cocción durante dos minutos más.

● **Sacar** el huevo de la sartén y escalfar los huevos restantes. Servir las verduras acompañada con los huevos escalfados.

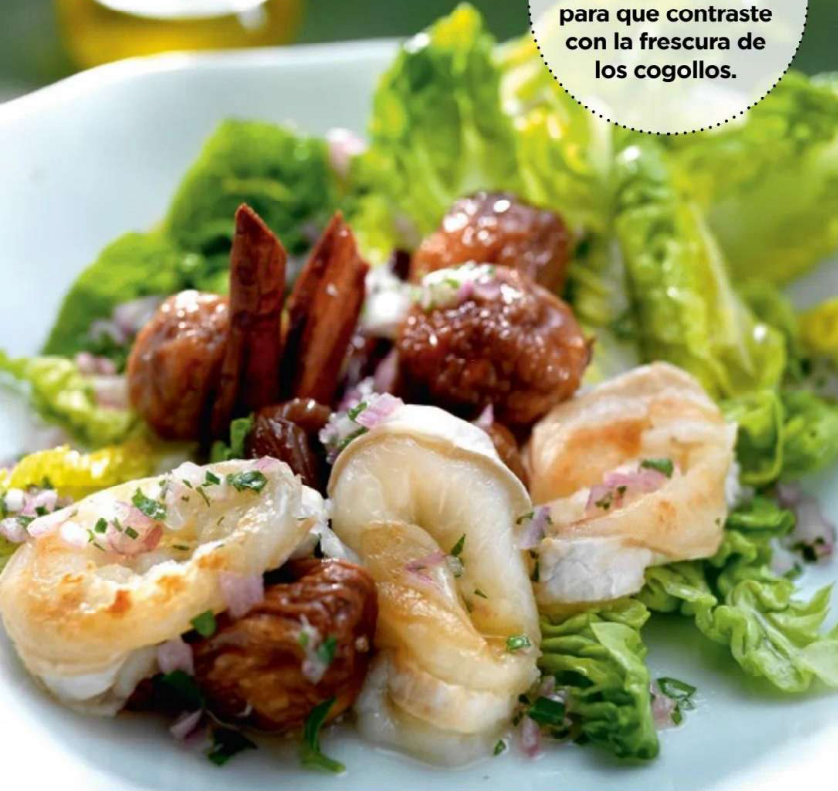
RAPIDEZ

Si quieres ahorrar tiempo, puedes utilizar habitas baby ya peladas, disponibles en conserva o congeladas.



SORPRENDE

Sirve la ensalada con el queso aún caliente para que contraste con la frescura de los cogollos.



ENSALADA TEMPLADA DE QUESO DE CABRA E HIGOS SECOS

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 4 cogollos de lechuga • 200 g de queso de cabra • 175 g de higos secos • 2 escalonias • 100 ml de aceite de oliva • 50 g de azúcar • 1 palo de canela • 4 clavos • 4 cucharadas de vinagre de vino blanco • 1 cucharada de cebollino picado • pimienta • sal.

- **Poner** en un cazo los higos con 2 cucharadas de vinagre, el azúcar, el palo de canela, la pimienta negra y los clavos. Llevar a ebullición, bajar el fuego y continuar la cocción cinco minutos. Retirar del fuego y reservar.
- **Lavar** los cogollos y trocearlos. Batir el vinagre restante con la sal y la pimienta. Agregar la escalonia picada, el cebollino y el aceite de oliva. Cortar el queso en rodajas y meter bajo el grill del horno durante 1 minuto. Repartir los cogollos en los platos de servir.
- **Esparcir** el queso sobre la ensalada y los higos escurridos. Enseguida agregar 2 cucharadas del líquido de los higos a la vinagreta. Rociar la ensalada y servir.

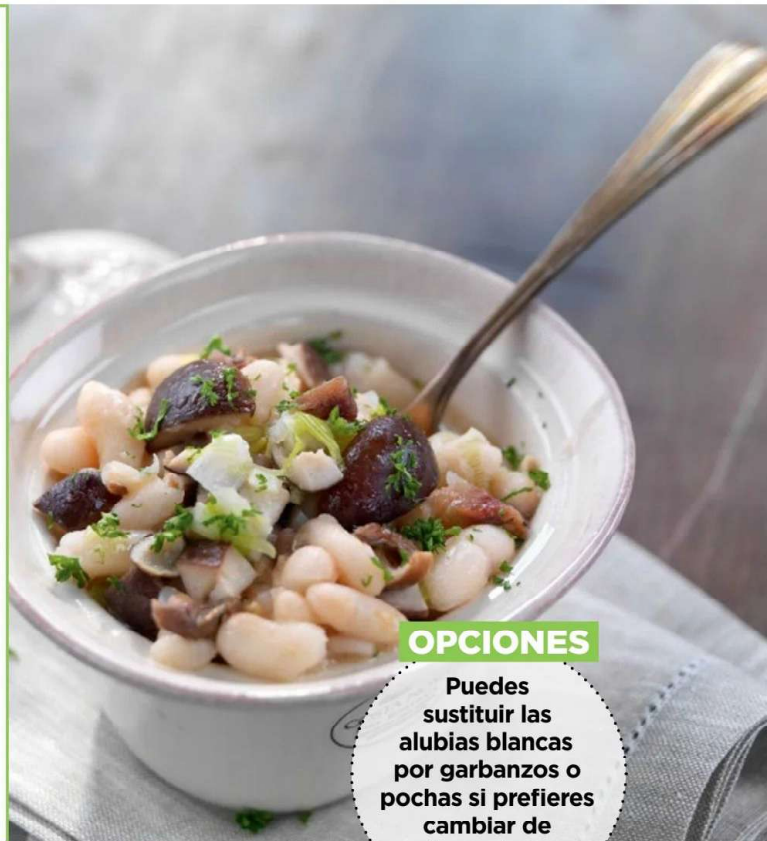
LOS HIGOS, UN TESORO NUTRICIONAL, CONTROLAN EL AZÚCAR EN LA SANGRE, CONTIENEN FLAVONOIDES, ANTIOXIDANTES -ANTOCIANINAS Y CUMARINAS- Y SON UNA BUENA FUENTE DE FIBRA, VARIOS MINERALES Y OMEGA-3 Y 6

ALUBIAS CON SETAS

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 300 g de alubias cocidas al natural (envasadas) • 200 g de setas variadas • 1 lata de anchoas en aceite • 1 cebolleta mediana • 20 ml de caldo de verduras • 50 ml de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de perejil picado • pimienta negra • sal.

- **Retirar** cuidadosamente la parte terrosa de las setas y cepillar el sombrero y el tallo. Frotarlas con un paño húmedo hasta eliminar los restos de tierra, si estuvieran sucias, y trocearlas.
- **Calentar** el aceite en una sartén, reservando 2 cucharadas, y saltear las setas hasta que pierdan toda su agua. Sazonar con sal y pimienta.
- **Ecurrir** las anchoas del aceite de conserva. Pelar la cebolleta, picarla fino y rehogarla en el aceite restante sin que coja color. Mojar con el caldo de verduras y dar un hervor.
- **Incorporar** las alubias bien escurridas, las anchoas troceadas y el perejil picado.
- **Mezclar** bien, agregar las setas, remover, sazonar con pimienta y verificar el punto de sal. Servir enseguida.



OPCIONES

Puedes sustituir las alubias blancas por garbanzos o pochas si prefieres cambiar de legumbre.

'CARPACCIO' DE VIEIRAS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 12 vieiras • 1 cucharada de zumo de limón • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de vinagre de Jerez • 4 rebanadas de pan • 1 cucharadita de granos de pimienta • 2 cucharadas de eneldo picado • pimienta molida • sal.

● **Abrir** las conchas de las vieiras, y retirar con cuidado la nuez

y el coral. Lavar bien en agua fría, escurrir y secar con papel absorbente. Disponer las vieiras en un recipiente, tapar con papel film y meter en el congelador durante 15 minutos.

● **Batir** en un bol el vinagre con la sal y la pimienta. Agregar el zumo de limón, el aceite de oliva y la mitad del eneldo picado. Sacar las vieiras del congelador

y, con un cuchillo muy afilado, cortar las nueces de las vieiras en pequeñas láminas finas y el coral a lo largo.

● **Disponer** las nueces cortadas y los corales en los platos de servir. Rociarlos generosamente con la vinagreta preparada, repartir por encima los granos de pimienta y el resto del eneldo picado y servir enseguida.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



TRUCO

Enfría bien las vieiras antes de cortarlas para que las láminas queden finas y uniformes.

*Todas las recetas son para 4 personas.

TARDEO DE CÓCTELES EN CASA

¿Quieres organizar una tarde inolvidable con amigos y no sabes por dónde empezar? **Te damos las claves para preparar cócteles fáciles y sorprendentes** para ser el mejor anfitrión. **POR TAMARA VITÓN LIQUETE**



QUESOS, embutidos, chocolates, aceitunas... ¡Qué no falten aperitivos dulces y salados para acompañar los cócteles!

rales, hierbas aromáticas y licores bien seleccionados.

● **Básicos de bar en casa:** una coctelera, un medidor, una cuchara larga y un colador, simplemente, pueden marcar la diferencia.

● **Mide siempre los ingredientes:** esto garantiza el equilibrio de sabores en cada trago.

● **Agita o remueve correctamente:** los cócteles con zumos se agitan con hielo; los espirituosos, como el negroni, se remueven suavemente. Vasos fríos, cócteles perfectos: enfría la cristalería antes de servir para mantener la temperatura ideal.

● **La presentación importa:** un buen garnish (decoración) hace que un cóctel luzca y huela increíble. Juega con cítricos, hierbas o incluso especias.

El jefe de bar en Eurostars Hotel Real 5*GL añade que “si no tienes coctelera, puedes usar un recipiente de plástico con tapa hermética. Para medir, en lugar de un jigger, usa una cuchara sopera (ocho cucharas equivalen a 10 cl.). También puedes usar un pelador para hacer decoraciones con cítricos, un colador fino para evitar pulpas y un espumador de leche para cócteles con textura”.

CÓCTELES SIN ALCOHOL

Es la opción ideal para los que prefieren no tomar alcohol o incluso para los niños ¡se sentirán como uno más de la fiesta! A continuación, tienes tres recetas para no

Está claro que un buen cóctel o un *afterwork* es una de las mejores formas de recibir e invitar en casa. Para organizarlo como un auténtico *bartender* solo te hacen falta algunos básicos y unos consejos expertos para sorprender a los tuyos.

LOS IMPRESCINDIBLES

Hazte con las bebidas clásicas: ginebra, vodka, ron, tequila, whisky y algún vermut, además de zumos, bitters y licores, con y sin alcohol. Que no falte una coctelera, un jigger, o medidor de conos opuestos (el que tiene 15 ml de un lado y 30 ml del otro) con el que podrás cubrir todas las medidas más comunes. Para bebidas agitadas hazte con un colador de gusanillos (el que tie-

ne una espiral de metal alrededor del borde para eliminar toda la pulpa de los cítricos). Muchas bebidas con hielo quedan mejor si se utilizan cubos de hielo grandes: hazte con unos moldes (más o menos de 4 x 4 cm) y no fallarás.

TRUCOS PARA PREPARARLOS COMO UN PROFESIONAL

No hace falta ser *bartender* para sorprender a tus amigos, solo seguir algunos trucos sencillos de Juanma Holgado, director de alimentos y bebidas de Grupo MOSH:

● **Cuenta con ingredientes frescos y de calidad:** usa frutas natu-

APUESTA POR CONTAR CON BUENAS HERRAMIENTAS COMO UNA COCTELERA, UN COLADOR Y UN MEDIDOR ¡MARCARÁS LA DIFERENCIA!

CÓCTELES CLÁSICOS

Sabino Diez, jefe de bar en Eurostars Hotel Real 5*GL, nos dice cómo preparar tres cócteles clásicos: el negroni, el Aperol spritz y la margarita.

El negroni es un cóctel de origen italiano con una mezcla perfecta de sabores amargos, dulces y herbales. Se prepara en un vaso mezclador con hielo, combinando 3 cl. de Campari, 3 cl. de vermut rojo y 3 cl. de ginebra. Se remueve suavemente y se sirve en un vaso bajo y ancho con un gran cubo de hielo. Decora con una rodaja de naranja.

El Aperol spritz, originario del norte de Italia, contiene 9 cl. de cava brut o prosecco brut, 6 cl. de Aperol y 3 cl. de agua con gas. Sírvelo directamente en una copa de vino con mucho hielo y decóralo con una rodaja de naranja.

La margarita se prepara mezclando 7 cl. de tequila, 3 cl. de Cointreau y 4 cl. de zumo de lima. Agita vigorosamente en una coctelera con hielo, sirla en una copa de margarita previamente escarchada con sal y decora con una rodaja de lima.

Marta Morales, coctelera del restaurante Batea en Barcelona, nos comenta que otro cóctel clásico con gran éxito es el **mojito**. Para prepararlo "ten a mano 50 ml. de ron blanco, 8-10 hojas de menta, 1/2 lima (cortada en cuartos), 2 cucharaditas de azúcar, agua con gas y hielo. En un vaso, coloca las hojas de menta, el azúcar y los cuartos de lima. Machaca ligeramente para liberar los aromas. Añade el ron y el hielo, rellena con agua con gas y mezcla bien. Decora con hojas de menta frescas".



APERITIVOS Y MARIDAJES PARA NO FALLAR

El coctelero Jaume Arnau nos da algunos trucos para elegir algunos maridajes perfectos para cada tipo de cóctel:

- **Los cócteles dulces**, que suelen llevar una base de ron (como el mojito o el daiquiri), combinan muy bien con postres dulces.
- **Los cócteles con notas más amargas**, como el negroni o el americano, maridan mejor con aperitivos salados, como frutos secos o aceitunas.
- **Los cócteles más suaves o cítricos**, como el pisco sour o la margarita, son ideales para acompañar comidas picantes o unos ceviches.
- **Por último, los cócteles más fuertes**, como el dry Martini o el vesper, se disfrutan mejor con mariscos u ostras.

fallar que nos da Jaume Arnau, coctelero de Pulitzer Barcelona:

El San Francisco lleva zumo de piña, naranja, melocotón y sirope de granadina. Se prepara en un vaso con hielo, logrando un cóctel colorido, refrescante y bastante afrutado.

El virgin mojito se hace con zumo de lima, azúcar y menta, sustituyendo el ron por Sprite o incluso zumo de piña. También se prepara directamente en el vaso, siendo una alternativa fresca y aromática.

El virgin piña colada combina zumo de piña, agua de coco y sirope de coco. A diferencia de los anteriores, se elabora en coctelera para conseguir una textura más cremosa.

PRODUCTOS

- Coctelera.** Juego de dos vasos y coctelera, Maisons du Monde (19,99 €).
- Medidor de licores Manhattan.** De acero inoxidable, El Corte Inglés (9,95 €).
- Copa.** Inspirada en los *cocktails* de los años 30, Vista Alegre (96 €).
- Lomo de bellota ibérico.** Con bajo contenido en grasa y muy jugoso, Montellano (8,50 €).
- Lágrimas de arándano.** De chocolate con arándanos, Mazapanes Barroso (9,35 €).
- Ron.** Con notas cítricas de toffe, regaliz, cáscara de naranja y frutas tropicales, Diplomático (39,60 €).
- Ginebra.** Con notas de olivo, albahaca, romero y tomillo, Gin Mare (40 €).
- Tequila.** Con un fresco sabor a ágave y toques de cítricos, Don Julio (56,99 €).
- Tónica.** Para tomarla sola o combinada, Schweppes (1,09 €).
- Vodka.** Suave, sedoso y fresco, Ketel One (23 €).



EL BONSAÍ, UNA MANERA DE CULTIVO MILENARIA

Originaria de China, adoptada por Japón y extendida por todo el mundo, esta curiosa planta ornamental **es considerada una excelente terapia para conseguir paz y relajación.** Así que únete a la moda de la bonsaiterapia. **POR SONIA MURILLO**

La técnica del bonsái consiste en cultivar árboles y arbustos en macetas y controlar conscientemente su crecimiento y sus dimensiones por medio de diferentes técnicas, como es el trasplante, la poda, el alambrado o el pinzado. De tal forma que se mantengan en un tamaño mucho

menor al que alcanzarían en circunstancias naturales. Quienes practican dicha técnica, que, aunque nació en China, fue adoptada por Japón, la asemejan a otras disciplinas artísticas como es el caso de la pintura o la escultura.

A pesar de la particularidad de su tamaño, los bonsáis no son especies en miniatura ni están modifi-

cados genéticamente. En realidad, el arte de este miniárboles está en la técnica que conlleva sembrarlos, podarlos y manipular su crecimiento durante cada fase, para conseguir una versión en miniatura de especies tan grandes como puede ser un arce, un pino o un olmo. Se pueden lograr bonsáis de casi cualquier árbol conocido.



CONOCIENDO la técnica se puede conseguir una versión en miniatura de árboles como un arce, un pino o un olmo.

UN TALISMÁN

Cuenta la tradición oriental que tener un bonsái en casa es un símbolo de prosperidad. Cuando los monjes budistas introdujeron este arte en Japón, en el año 794 a.C., se asoció de inmediato a la fortuna y buena suerte. Desde entonces, cuando se decide cultivar un bonsái en casa es lógico pensar que su presencia atraerá las buenas energías. Y esto, sin duda, influye de una manera directa en un mejor estado de ánimo y, por tanto, en una buena salud. Por esta razón es que se ha desarrollado una terapia relacionada con los bonsáis, lla-

UNA MANERA DE TRABAJARSE LA PACIENCIA, LA DESTREZA Y LA DELICADEZA CON ESTE SUTIL ARTE

mada bonsaiterapia, que va en la misma línea que la musicoterapia o la arteterapia. Porque sus múltiples beneficios, según muchos profesionales dedicados al crecimiento personal, son, entre otros:

- **Reducir el estrés**, ya que es una tarea que requiere toda la atención y concentración, por lo que ayuda a desconectarse de los problemas.
- **Ayuda a conectarse con la naturaleza**. Las dimensiones de estos árboles permiten tenerlos en casa, con lo que se facilita la conexión con la naturaleza. Algo difícil para los que viven en las grandes ciudades, alejados de los bosques.
- **Mejorar la calidad del aire**. Está comprobado que algunas plantas contribuyen a la purificación del aire en el interior de los hogares, puesto que ayudan a eliminar toxinas liberadas por sustancias de uso doméstico, como es el caso de los desinfectantes, insecticidas, ambientadores y pinturas.

- **Estimular la paciencia y la creatividad**. Los tiempos de crecimiento de los árboles y de arbustos son muy distintos a los tiempos del ser humano. Muchas especies pueden vivir cientos de años. Por lo que la paciencia se ejercita con la práctica del bonsái. Y, por supuesto, también la creatividad, sobre todo a la hora de planificar qué medidas se van a llevar a cabo para conseguir la forma deseada.

- **Elevar la autoestima**. Como cualquier actividad que requiera un aprendizaje y el dominio de su técnica, obtener los resultados anhelados es toda una fuente de satisfacción personal y también hace que aumente la confianza que tenemos en nosotros mismos.

Es cierto que cultivar bonsáis en casa no es lo mismo que tener una mascota, como puede ser un perro o un gato. Sin embargo, los árboles y arbustos, las plantas en general, también son seres vivos y muchas personas establecen un vínculo emocional con ellas. Tanto que incluso las hablan. Además, un bonsái puede ser un compañero para toda la vida –e incluso varias vidas más–, ya que algunos ejemplares pueden llegar a vivir hasta 400 años. Anímate y prueba el arte del bonsái. Todo sea por experimentar estos grandes beneficios que contribuirán a tu salud y, desde luego, a disfrutar de un rato entretenido y tener bien cerca, si eres de las urbanitas, un trocito de naturaleza en tu propio hogar.



CÓMO CONSERVARLOS

- **Ubicación:** Los árboles, aunque sean así de pequeños, necesitan mucha luz para que crezcan sanos. De modo que los bonsáis deben colocarse en el lugar más luminoso de la casa.
- **Riego.** Debe ser moderado, no peques ni por exceso ni por defecto. Aunque es cierto que en los meses de verano se deben regar dos veces al día, en el caso de que estén en el exterior.
- **Trasplante:** El mejor momento es durante el mes de marzo. Usa un sustrato de bien drenado (por ejemplo, Akadama, para azaleas Kanuma). La mayoría de los bonsái deben trasplantarse cada tres años.
- **Abono:** Todos los bonsáis deben recibir regularmente un abono orgánico específico para ellos, sobre todo, durante la temporada de crecimiento, que abarca desde el mes de marzo a septiembre. Biogold, Hanagokoro y todos los fertilizantes líquidos para bonsáis disponibles en el mercado también suelen ser igual de eficaces.

CURRO CAÑETE

“SOÑAR EN GRANDE ES BUENO, NO ES UNA FRIVOLIDAD”

Curro Cañete publica ‘Sueña, visualiza, crea’, un libro que **invita a reconectar con los verdaderos sueños y darles forma lejos de las expectativas ajenas y las distracciones cotidianas.** Habla de felicidad, confianza, disciplina y fe, pero, sobre todo, de cómo volver a enfocarnos en lo que realmente deseamos. **POR INMA COCA**

CURRO CAÑETE se ha posicionado como autor referente en el contexto del crecimiento personal.



Fotografía: Javier Ocaña

Curro Cañete vuelve con *Sueña, visualiza, crea*, un libro que recoge la esencia de su método para alcanzar la felicidad y lograr que los sueños se hagan realidad. Lejos de fórmulas mágicas o promesas vacías, el autor defiende que soñar en grande, visualizar y trabajar de manera constante son las claves para construir la vida que deseamos. En sus páginas no solo comparte su experiencia perso-

nal, sino también la de personas que, desde ámbitos muy distintos, han conseguido hacer realidad sus objetivos, sin perder de vista su bienestar. Curro, que ha hecho de ayudar a los demás su verdadera vocación, lo resume con una frase contundente que aparece al inicio de su nuevo libro: “Mi trabajo consiste en que tu vida sea mejor.”

¿Cómo se logra algo tan ambicioso como mejorar la

vida de las personas a través de una publicación como esta?

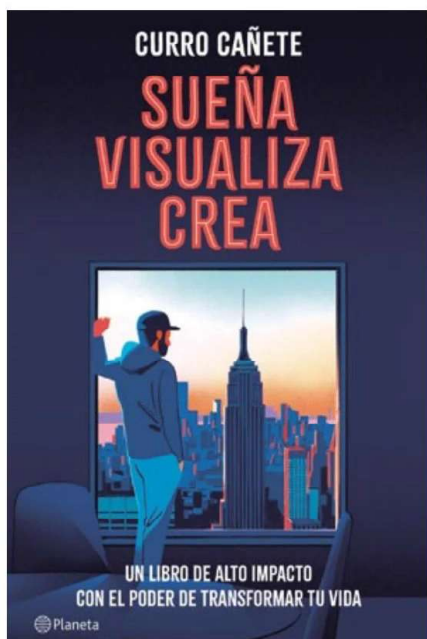
Lo que más felicidad me da es que las personas que me leen mejoren su vida en algo. No me conformo solo con que les guste el libro, sino que de verdad sientan que su vida es mejor después de leerlo. Ese es mi mayor sueño y también mi compromiso. Sé que la felicidad es difícil, pero tengo fe en que se puede conseguir. Y para eso he escrito este libro, para que cada lector tenga herramientas para lograrlo.

En *Sueña, visualiza, crea* insistes mucho en la importancia de soñar a lo grande. ¿Tan importante es dar espacio a los sueños?

Sí, es fundamental. Para mí, si la vida ha puesto un deseo dentro de ti, es porque tienes la capacidad de hacerlo realidad. Eso es muy importante entenderlo. Además, soñar en grande es bueno, no es una frivolidad. Las personas que más han aportado al mundo son aquellas que se han atrevido a soñar a lo grande. Y cuando sueñas de verdad, con un deseo que nace de tu interior, no el que te imponen otros, entonces empiezas a movilizarte para lograrlo.

Pero, ¿los logros dependen más del sueño o del esfuerzo?

Yo diría que a partes iguales. Tenemos que unir lo material con lo espiritual. Visualizar es nece-



sario, tener fe y creer en tu sueño es muy importante, no obstante, sin acción no hay resultados. Hay que concentrarse, ser constante, superar obstáculos y mantenerse enfocado. Los sueños no se cumplen solos. Hace falta el esfuerzo y pasar a la acción cada día, aunque siempre haya retos y distracciones.

Y el talento ¿dónde queda en esta ecuación?

El talento no es definitivo. Se puede crear, desarrollar y mejorar con el tiempo. Si tienes el sueño de ser pintora, por ejemplo, y ahora no sabes pintar bien, no significa que no puedas llegar a hacerlo. Si de verdad lo deseas, si es algo que nace de ti, es porque tienes la capacidad de convertirte en eso, aunque al principio no lo domines. Normalmente, cuando tenemos un deseo fuerte es porque ya llevamos ese talento dentro, aunque esté sin pulir. Sin embargo, hace falta trabajarlo, dedicarle tiempo, aprender y mejorar para llegar a brillar.

Sin embargo, muchas veces somos nosotros mismos los que nos ponemos límites. ¿Qué creencias limitantes te encuentras más a menudo?

La más repetida es “yo no puedo”, pero también “no lo merezco”, “no

Si la vida ha puesto un deseo dentro de ti, es porque tienes la capacidad de hacerlo realidad

soy capaz”, o “no soy suficientemente buena”. Y lo peor es que muchas veces ni siquiera somos conscientes de que las tenemos. Por eso es tan importante que cada persona se vea tan valiosa y tan capaz como cualquier otra. En el momento en que tú cambias la percepción que tienes de ti misma y te das cuenta de que puedes, tu vida empieza a transformarse de una manera casi mágica.

En tu libro también hablas mucho de la fe como una herramienta. ¿Qué espacio deberíamos darle?

La fe es confianza, confianza en la vida, en ti misma, en que vas a superar retos, en que vas a lograr tus sueños. Y no hablo de algo mágico o religioso. Hablo de vivir con una fuerza interna que nos da alegría y nos impulsa a seguir adelante, incluso en los momentos complicados. La buena noticia aquí es que la fe se puede cultivar, al igual que la confianza.

También insistes en que vivimos muy distraídos y que la felicidad tiene que ver con recuperar el foco.

Vivimos muy distraídos, llenos de estímulos que nos sacan de nuestro camino. La infelicidad muchas veces llega de ahí, del caos, del desorden y de la falta de dirección. No se trata de ser productivos todo el día, sin embargo, sí de que, cuando decidas dedicar tiempo a tu sueño o a lo que te importa, lo hagas con toda tu atención. Si vives enfocada, sin distracciones, puedes llegar a cosas increíbles y, sobre todo, vivir mucho más plena en paz.

“Nadie te debe decir lo que tienes que desear”

Con miles de seguidores y una comunidad cada vez más fiel, Curro Cañete utiliza sus redes sociales como una extensión natural de su trabajo. A través de ellas comparte mensajes inspiradores, reflexiones sobre la felicidad y fragmentos de sus libros, siempre con el objetivo de motivar y recordar la importancia de cuidar la salud emocional. Sin embargo, reconoce que no siempre ha tenido una relación fácil con este entorno digital.

“Las redes sociales pueden ser caóticas si no las usamos bien”, advierte. “Lo más importante es que nadie nos diga lo que tenemos que desear, ni las redes ni nadie.



Fotografía: Javier Ocaña

Los sueños auténticos no te los dicta un video ni una *influencer*, están dentro de ti.” Por eso, aunque es un usuario activo, defiende que cada uno debe utilizar estas plataformas de manera consciente, sin dejarse arrastrar por las apariencias ni las modas. “Es fundamental que las redes no nos hagan olvidarnos de lo que de verdad queremos”, asegura. Su consejo es claro: usarlas con criterio, enfocarse en lo que aporta valor y no perder de vista que la verdadera felicidad no se encuentra en una pantalla, sino siempre dentro de cada uno.

EL AYUNTAMIENTO de Filadelfia es, de hecho, el más grande de Estados Unidos, una joya en el repertorio arquitectónico de la ciudad.

Foto: K. Huf

FILADELFIA

BIENVENIDOS A LA CIUDAD DEL AMOR

La primavera en Filadelfia es un espectáculo natural que transforma la ciudad en un lugar vibrante y lleno de energía. **La cuna de la democracia estadounidense, conocida también por su carácter amable y cosmopolita y por sus impresionantes museos,** celebra la llegada del buen tiempo con una multitud de actividades al aire libre.

POR ANNIE TOMÀS

Filadelfia, la “Ciudad del Amor Fraternal”, es uno de los destinos idóneos si queremos conocer de primera mano la historia y cultura estadounidense. Ubicada en el estado de Pensilvania, a orillas del río Delaware, esta ciudad es conocida por ser el lugar donde se firmó la Declaración de Independencia en 1776, un hito crucial en la historia de Estados Unidos. El Independence National Historical Park

alberga el famoso Independence Hall, donde los padres fundadores redactaron el documento que marcó el nacimiento de la nación. A solo unos pasos de allí, la campana conocida como Liberty Bell, con su famosa grieta, es otro gran símbolo icónico de la lucha por la libertad y la independencia de EE. UU.

Los escalones de Rocky

Ahora bien, Filadelfia no es solo historia. Hoy, la ciudad es un cen-

tro cultural y artístico que brilla en muchas disciplinas. El Museo de Arte de Filadelfia es uno de los más grandes y prestigiosos del país. Además de sus impresionantes colecciones permanentes de arte europeo y estadounidense, es famoso por su escalinata de acceso, conocida como ‘los escalones de Rocky’, un sitio de peregrinaje para los fanáticos de la famosa saga cinematográfica. En los meses de verano, el museo



CÓMO LLEGAR

España cuenta con vuelos directos al Aeropuerto Internacional de Filadelfia.



DÓNDE DORMIR

Sonesta Filadelfia Rittenhouse Square. Elegante y cómodo, goza de una ubicación excelente, a 15 minutos a pie del Ayuntamiento y el Pennsylvania Convention Center. Desde 154 €/noche (sonesta.com).



Foto: M. Zugale for PH-CVB

A LA IZQUIERDA EL LOVE PARK, que también se conoce como JFK Plaza, con la escultura icónica de Robert Indiana. Arriba, los jardines de Fairmount Park en pleno esplendor.

organiza distintas actividades culturales al aire libre. Muy cerca, el Rodin Museum alberga la mayor colección de esculturas de Auguste Rodin fuera de Francia. Filadelfia también destaca por su gastronomía. Aunque el famoso Philly Cheesesteak (su versión del perrito caliente, pero con carne picada en vez de una salchicha) es, sin duda, el platillo más emblemático, la ciudad ofrece una amplia gama de opciones culinarias. Desde mercados como el Reading Terminal Market, un bullicioso lugar de alimentos con puestos que ofrecen productos frescos, carnes, mariscos y dulces, hasta restaurantes de chefs renombrados que sirven platos innovadores y de alta cocina. Los sabores de Filadelfia reflejan la diversidad de su población, con una oferta que abarca desde la comida

italiana hasta la etíope, pasando por la cocina vietnamita.

Mezcla arquitectónica

A nivel arquitectónico, la ciudad ofrece una rica variedad de estilos, desde las fachadas de ladrillo y los edificios históricos de Old City, hasta las modernas construcciones de vidrio en el centro. En cuanto a espacios al aire libre, Filadelfia tiene un gran abanico de opciones para disfrutar de la naturaleza. Fairmount Park, uno de los parques urbanos más grandes de los EE. UU., guarda senderos para caminar y andar en bicicleta, áreas para realizar picnic y hermosos jardines. Los visitantes pueden gozar de la tranquilidad mientras exploran los diferentes rincones de este parque que alberga el Jardín Botánico Morris Arboretum, un verdadero refugio forestal.

PARA TODOS LOS GUSTOS



Entre los numerosos restaurantes de la ciudad destaca Parc, un bistró francés que conserva su estructura de madera con grandes ventanales y donde sirven ostras, *cassouletes* y una exquisita dorada royal. Otra opción muy distinta, más económica y autóctona, es ir al *pub* irlandés más antiguo de la metrópoli, McGillin's, fundado en 1860. Curiosamente, más parejas se han conocido en esta taberna que en ningún otro establecimiento de la localidad. Para vistas increíbles, lo mejor es acudir al bar situado en la planta 60 del hotel Four Seasons, en Downtown.



Foto: @ESPhiladelphia



Foto: K. Huff



DÓNDE COMER

The Victor Café. Se ubica precisamente donde el personaje de Adrian tenía su restaurante en varias películas de la saga Rocky. Los camareros cantan ópera en vivo durante la cena. 1303 Dickinson Street



MÁS INFO:

<https://www.visitphilly.com>

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, sugerencias para escaparte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado grandes propuestas que seguro disfrutarás estos días.

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

Sa Clastra: la preciosa isla de Mallorca sobre la mesa

Bajo el lema de 'viento y memoria', el chef mallorquín **Jordi Cantó presenta un menú degustación con ocho platos, que llevan el nombre de los vientos que azotan la isla:** tramuntana, gregal, mitjorn, ponent, mistral, xaloc, levant, garbí... y embat. Así son, unos intensos, otros más suaves, pero todos ellos exquisitos.



→ El restaurante Sa Clastra se encuentra dentro del hotel Castell Son Claret (una Llave Michelin), en un entorno idílico, en plena naturaleza. La idea de Jordi Cantó, es una bonita forma de que los comensales conecten con la historia de Mallorca, a través de los sabores, que se consiguen con productos naturales del propio huerto. Entre las delicias de su menú no falta la *oliaigua*, mollete *d'escaldums* de pintada, caldereta de bogavante, anguila ahuma-

da, pastela marroquí, cochinilla pibil y, de postre, tarta de calabaza con algarroba y chocolate. Un viaje que te retrotrae a toda la historia pasada de esta isla balear que te atrapa nada más pisarla. Este chef mallorquín ha sabido cómo reflejar en la cocina toda esa historia que a él le apasiona. Y nada mejor que los vientos, que son testigos directos de todo lo que ocurre en cualquier parte del mundo. Tú deberías ser testigo del buen hacer de Cantó.



Can Punyetes

Uno de los lugares más auténticos para degustar con lo mejor de la gastronomía catalana. El más emblemático se encuentra en la calle María Cubí, 189, de Barcelona, y tiene otros dos locales más en la calle Francesc Giner, 8 y la calle Ciutat de Balaguer, 50 y otro nuevo en Sabadell. En cualquiera de ellos puedes probar las tradicionales *munchetes* con *butifarra*, patates al caliu y su especialidad que son las carnes a la brasa.



New York Burger

Con la colaboración del chef Pablo Colmenares y Vero, concursante de Masterchef 10, esta primavera la carta ofrece un sándwich inspirado en la ciudad de los rascacielos, que hará que te chupes los dedos. Se trata de una edición limitada que estará disponible hasta el 14 de junio. New York Burger, con locales en Madrid y Barcelona, ofrece también alternativas sin gluten para veganos y vegetarianos.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



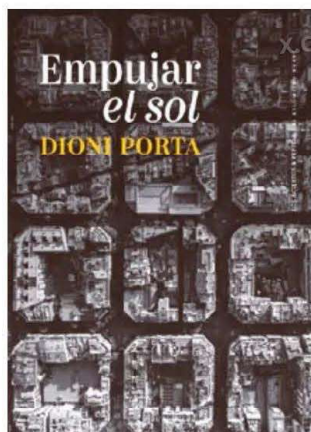
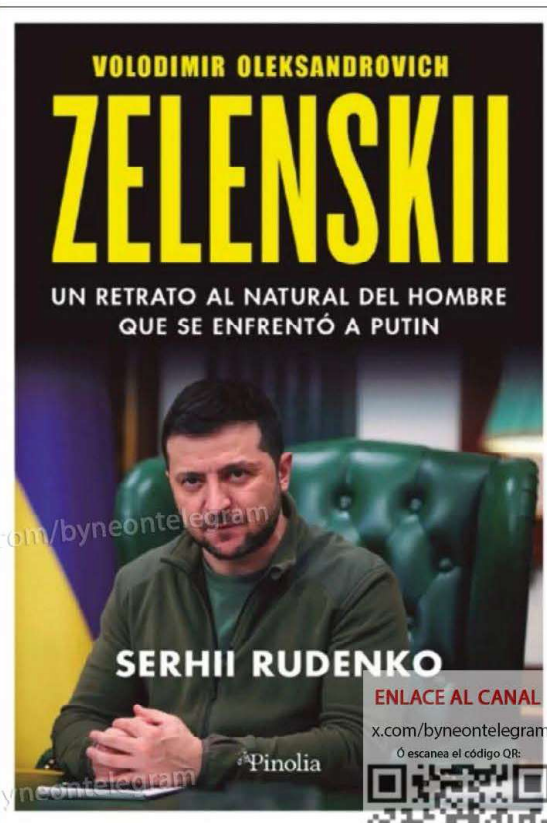
Zelenski

SERHII RUDENKO

Bajo el subtítulo '**Un retrato al natural del hombre que se enfrentó a Putin**', el autor, periodista y publicista ucraniano, retrata al actual presidente de Ucrania, Volodymyr Zelenski.

➔ Hace tres años Volodymyr Zelenskii arrasó en las elecciones presidenciales de Ucrania, sin tener experiencia política. Era actor, protagonista de la serie *El servidor del pueblo*, donde interpretaba a un profesor de Historia, que acaba convirtiéndose en presidente del país. Serhii Rudenko, lo que hace en su libro es mostrar a este hombre, que según él, ha conseguido unir a partidarios y opositores, a personas de diferentes nacionalidades y religiones. Cada episodio de

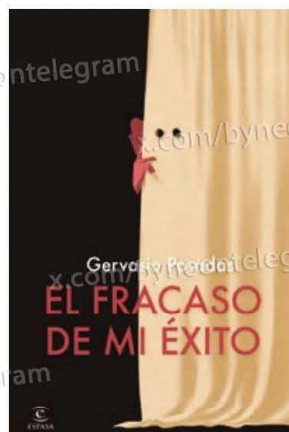
la vida del sexto presidente de Ucrania, escrito por este periodista y publicista ucraniano, es una pieza del *puzzle* que compone el retrato de Volodymyr Zelenski. Un hombre que, sin conocimientos en los asuntos del Estado, prometió a sus compatriotas cambiar el país en el que vivían. Un hombre en el que, en su día, confiaron alrededor de 14 millones de votantes. Un hombre que no ha temblado a la hora de desafiar a Putin. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,95€.**



Empujar el sol

DIONI PORTA

Cada mañana, Estanis espera la salida del sol mientras practica taichí. El paso del tiempo aún no ha podido con él. Afirmar esto pasa por exprimir delicados placeres: paseos por el barrio, las partidas con los amigos en el bar, los vecinos misteriosos que rejuvenecen o la práctica del amor hacia su compañera, ahora a través de la lealtad. **Editorial Pepitas de Calabaza. Edición impresa: 19,90€.**



El fracaso de mi éxito

GERVASIO POSADAS

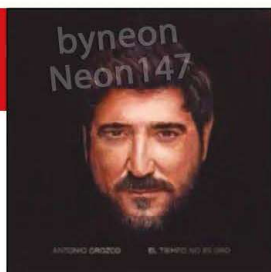
Una sátira sobre el fracaso en un mundo dominado por la necesidad de éxito. El protagonista es un escritor que no consigue publicar su último libro, de modo que trama algo con lo que logrará triunfar saltándose sus principios morales y literarios. **Editorial Espasa. Edición impresa: 21,90€.**

MÚSICA

El tiempo no es oro

ANTONIO OROZCO

Con este nuevo disco, cuyo *single* lleva por título "Te juro que no hay un segundo que no piense en ti", el artista catalán reflexiona sobre lo valioso que es pasar tiempo con las personas que amamos y que son importantes en nuestra vida. Y esas personas son, según Orozco, quienes te dedican lo más valioso: su tiempo. **Precio: 16,99€.**



Casa mía

VANESA MARTÍN

En este disco la cantante malagueña ha querido mostrar toda la cultura musical de la que se nutre. Después de su *single* "Objetos perdidos" ya están aquí los nuevos temas. **Precio: 15,99€.**



El evangelio

MARÍA PELÁE

El viernes de Dolores fue el día elegido por la artista para presentar este nuevo disco en el que hace un repaso al santoral. **Precio 26,99 €.**

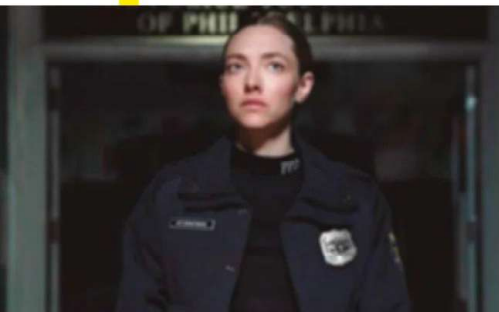
EN PANTALLA

SERIES



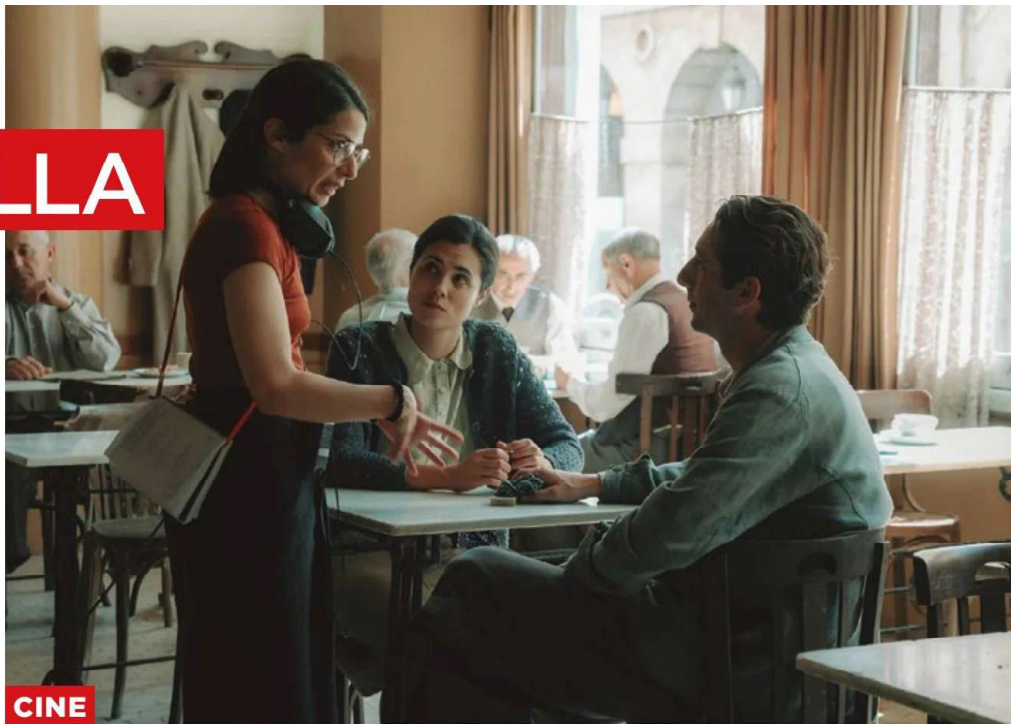
El eternauta

Ricardo Darín protagoniza esta serie, basada en la novela gráfica, escrita por Héctor Germán Oesterheld e ilustrada por Francisco Solano, y que fue censurada por la última dictadura de Argentina. La serie cuenta las aventuras de un grupo de sobrevivientes argentinos, que buscan una forma de sobrevivir ante una amenaza alienígena. **Estreno en Netflix, el 30 de abril.**



El largo río de las almas

Mickey, una agente de policía que patrulla las calles de Filadelfia, sufre el impacto de la crisis de los opioides. Su hermana Kacey es adicta y desaparece justo en el momento en que sucede una serie de asesinatos. Obsesionada por encontrar al culpable y a Kacey antes de que sea demasiado tarde, Mickey comprende que su historia personal podría estar vinculada al caso. Amanda Seyfried, además de ser la protagonista es productora ejecutiva de la serie. **Estreno en Movistar, el 30 de abril.**



CINE

La buena letra

La directora, Celia Rico, presenta **esta película que es una adaptación de la novela homónima de Rafael Chirbes**, protagonizada, entre otros, por Ana Rujas y Enric Auquer. **Estreno 30 de abril.**

→ En un pueblo valenciano, durante la época de la posguerra, Ana trata de salir adelante con su familia. La Guerra Civil ha abierto una profunda herida en todos ellos, especialmente en su cuñado, Antonio. Ana intenta curar esa herida a base de guisos, secretos y silencios, sin embargo, cuando Isabel, recién casada con Antonio, llega a la familia, las atenciones y cuidados de Ana valdrán de muy poco. Y es que el sacrificio no siempre tiene su recompensa.



MÁS CINE



Thunderbolts

Del universo Marvel llega la historia de este grupo de supervillanos poco convencional que es reclutado por el gobierno para hacer misiones. Sin embargo, estos seres marginados se verán atrapados en una trampa mortal, que les obligará embarcarse en una peligrosa tarea a la que cada uno de ellos tendrá que enfrentar a los reveses más oscuros de su pasado. **Estreno 30 de abril.**

Septiembre dice

Esta película irlandesa cuenta la historia de dos hermanas inseparables pero con mentalidades opuestas. Ambas mantienen un vínculo al límite de una relación tóxica. Durante unas vacaciones en la costa de Irlanda, con su madre, el despertar sexual de una de ellas empezará a romper esa unión. **Estreno 30 de abril.**



OCIO



EL PLAN



Casa Decor

Todas aquellas mujeres apasionadas de la decoración están de enhorabuena, ya que Casa Decor acaba de abrir sus puertas, hasta el próximo 18 de mayo, para mostrar las recientes tendencias en interiorismo. Cada año, profesionales y promesas del segmento exponen sus propuestas en un flamante edificio de la capital madrileña. **Este año el lugar elegido se encuentra ubicado en la calle de Sagasta, 33, en el barrio de Chamberí.**

EN ESCENA

Los Morancos

'Bis a bis' es el nuevo show de Los Morancos. Los hermanos Cadaval llegan con parodias y un espectáculo musical de rabiosa actualidad, donde las carcajadas están más que garantizadas. El espectáculo se podrá ver **hasta el 1 de junio en el teatro Capitol Gran Vía, en Madrid.**



CONCIERTO

Universo romántico

Una de las mejores orquestas de cámara de Europa, la Orquesta Sinfónica de la Radio Baviera, ofrece un único concierto en Madrid, con obras de Chopin, Chaikovsky y Dvorak. **2 de mayo a las 19:30 horas en el Auditorio Nacional de Madrid.**



TEATRO

Música para Hitler

Carlos Hipólito, Kiti Mánver y Cristóbal Suárez protagonizan esta obra de teatro basada en la figura de Pau Casals, célebre violonchelista y defensor de los derechos humanos. En 1943 recibió la invitación de actuar ante Adolf Hitler. Sabía que si se negaba traería terribles consecuencias. Estos hechos son los que han inspirado a Juan Carlos Rubio y Yolanda García a llevarlos a escena. Tras su debut en Madrid, han comenzado una gira por diferentes ciudades. **El 14 de mayo estarán en el Auditorio El Batel de Cartagena.**

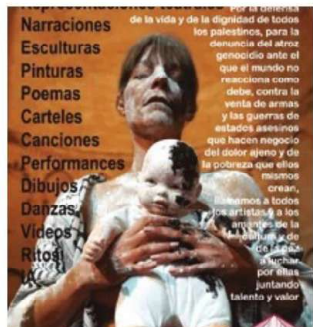


MÁS ARTE



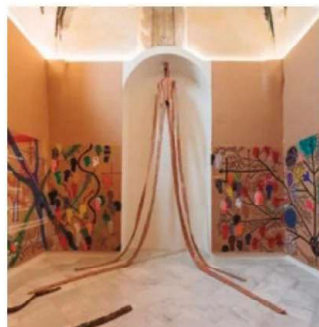
Hiroshi Kitamura

Menorca. La Fundació NUMA Espais de Cultura, en Ciutadella, presenta la obra escultórica de este artista japonés, con 25 piezas, a través de las cuales medita sobre la impermanencia y trata de conectar la creatividad con la naturaleza.



Arte por Gaza

Toledo. Se trata de un proyecto solidario, en el tanto artistas como aficionados pueden volcar su obra, en el Círculo de Arte, hasta el próximo 20 de mayo, a modo de protesta por la guerra que se está llevando a cabo en este territorio.



Sensemaya

Sevilla. La artista cubana Claribel Calderius expone su obra, basada en la culebra como un símbolo de cambio, regeneración y poder espiritual. Se puede ver en la capilla de San Bruno del monasterio de la Cartuja hasta el 21 de septiembre.

JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para disfrutar de un rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

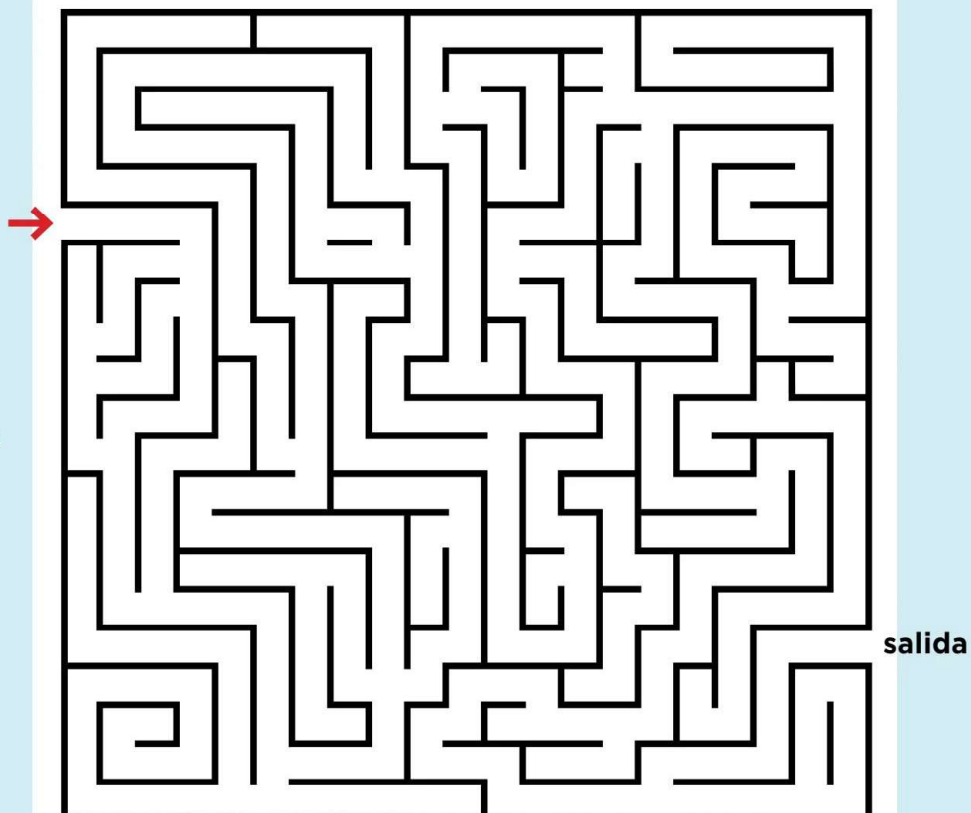
INFUSIONES

- TÉ
- MANZANILLA
- VALERIANA
- TILA
- MENTA
- JENGIBRE
- MATE
- ROMERO
- ANÍS
- SALVIA
- FRUTAL
- HINOJO
- MELISA
- ORTIGA
- HIBISCO
- POLEO

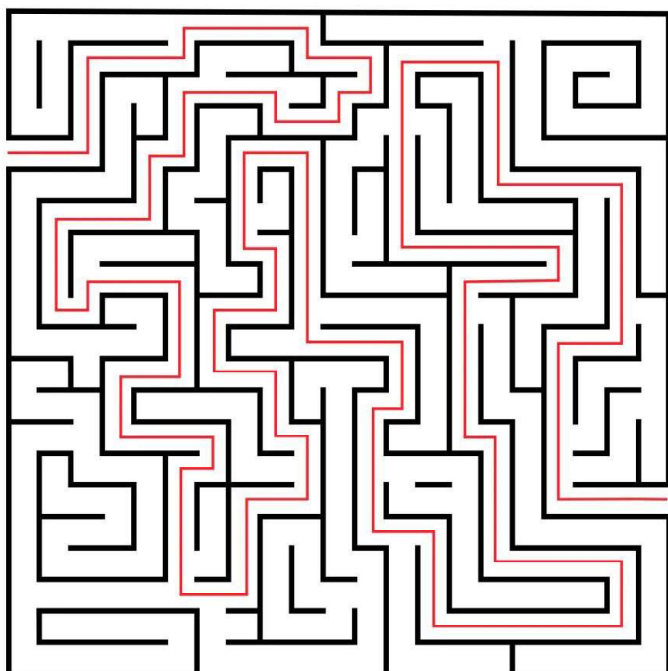


LABERINTO

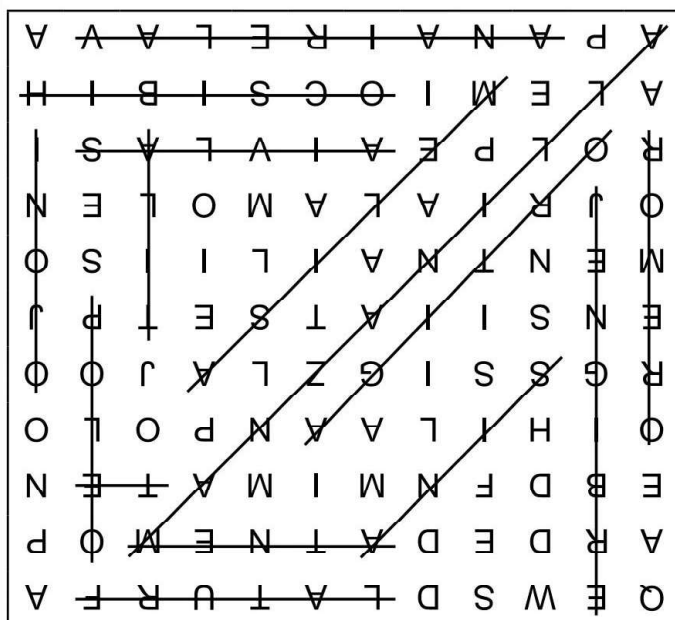
Con la ayuda de un lápiz o bolígrafo, traza una línea directa que vaya desde arriba y encuentra la salida.



SOLUCIONES



LABERINTO



SOPA DE LETRAS



SUBDIRECTORA: **Inma Coca** (miaredaccion@zinetmedia.es)

REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad **Gema Boiza y Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, Ana Sánchez, María García**; redactora de Cocina **Magda Olmedo**; redactoras de Belleza **Mayte Martínez, Tamara Vitón y Anna Pardo**; redactora de Moda **Alba Pastor y Annie Tomás**; redactora de Soluciona tus dudas **Natalia Guzmán** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Belén Navarro, Ainara Ortiz**; redactora de Decoración **Annie Tomás**; redactora de Vida fácil **Lola Ojeda**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**; Maquetación **Manuel Arrubarrena**; **Sergio Vázquez**; **Diego González**; **Andrés Pérez**; Corrección y Edición: **Benjamín Solís, Carmen Castellanos**.

RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Juliá** (ajulia@zinetmedia.es)

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

Coordinación: **Mariela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmidia.com).

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





DEL 30 DE ABRIL AL 7 DE MAYO

La semana de **LIBRA**

Diplomática, encantadora y con un don natural para crear armonía, Libra es la mediadora del Zodíaco. Siempre busca el equilibrio, aunque a veces se pierda entre tantas opciones. Esta semana, con Venus en tu signo y Mercurio despejando malentendidos, notarás una claridad inusual para tomar decisiones, especialmente en temas afectivos y familiares. Serás el punto de calma en medio del caos, y muchos acudirán a ti en busca de tu visión justa y sensata. Aprovecha esta energía para poner límites suaves, pero firmes, reconectar con lo que te inspira y recordar que cuidar de ti también es un acto de amor. Tu elegancia tranquila será tu superpoder.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Una conversación directa dejará todo claro con alguien que te tenía en vilo. Así podrás respirar tranquila.

Salud: Recuperarás energía con un cambio en tu rutina que te sentará mejor de lo esperado.

Trabajo: Surgirá una oportunidad inesperada, y esta vez tendrás la agilidad para aprovecharla sin dudar.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Notarás que hay una conexión especial con alguien de tu entorno, más intensa de lo habitual.

Salud: Te sentirás con más fuerza física, ideal para moverte, bailar o retomar una vieja afición.

Trabajo: Lograrás cerrar con bastante elegancia un tema pendiente y más apoyo del que imaginabas.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Un gesto romántico te devolverá la ilusión, aunque no venga de esa persona que esperabas.

Salud: Dormirás mucho mejor si desconectas antes con música suave o una lectura tranquila y breve.

Trabajo: Una idea improvisada, pero inteligente te sacará de un apuro y además te hará destacar.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Alguien muy cercano te hará sentir sumamente especial, vista y valorada tal como mereces.

Salud: Tu cuerpo y tu ánimo se equilibrarán sin mayor esfuerzo, como si el Universo te mimara.

Trabajo: Te llegará una propuesta que combinará bien con tu parte más creativa y emocional. Brillarás.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Te encontrarás con alguien que aún te despierta cierta emoción, aunque finjas que no es así.

Salud: Un cambio pequeño en tu alimentación te hará sentir más ligera y con mayor vitalidad.

Trabajo: Tendrás que liderar una situación inesperada y lo harás con más temple del que creías ser capaz.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Surgirá una fuerte chispa con alguien que comparte tu sentido del orden o tus manías más curiosas.

Salud: El cuerpo te pedirá considerar un descanso verdadero, de ese sin pantallas ni tareas pendientes.

Trabajo: Una conversación con una persona mayor te dará una clave muy útil para poder avanzar.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Recuperarás una complicidad que parecía apagada, todo gracias a un comentario espontáneo.

Salud: Tu energía será más estable si te regalas un rato de silencio al día. Con unos minutos es suficiente.

Trabajo: Tendrás que mediar entre dos posturas opuestas y verás que eres más hábil de lo que creías.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Una persona misteriosa despertará tu curiosidad. No sabrás si avanzar o investigar primero.

Salud: Notarás que tu cuerpo responde mejor si vuelves a ese viejo ritual que solías hacer en estos casos.

Trabajo: Resolverás algo con mucha intuición, y más de uno te mirará como si fueras capaz de leer la mente.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Un plan nuevo e inesperado te pondrá en contacto con alguien que compartirá tu entusiasmo.

Salud: Estarás más activa de lo habitual; canalízalo bailando o caminando más, cualquier opción es válida.

Trabajo: Surgirá un reto interesante y lo asumirás como si fuera una aventura. Disfrutarás el proceso.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Una conversación íntima abrirá nuevas puertas en tu relación o te ayudará a soltar lo que pesa.

Salud: Te sentirás más centrada si limpias o reorganizas un espacio personal. Y más aún si tiras trastos viejos.

Trabajo: Harás un trabajo minucioso que te dará una satisfacción enorme, aunque nadie lo note.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te sorprenderás sintiéndote más cómoda con una rutina emocional que antes habrías evitado.

Salud: Volverás a una actividad física relajada que te hará sentir más en sintonía contigo misma.

Trabajo: Resolverás un tema digital o técnico que parecía un lío sin salida. Aplausos virtuales incluidos.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Alguien demostrará afecto de forma inesperada, y te tocará más de lo que querrás admitir.

Salud: Tu sensibilidad se elevará; un baño con sales purificadoras o un paseo cerca del agua te calmará.

Trabajo: Te llamarán para una propuesta creativa, y a su vez, te llevará a despertar tu parte más soñadora.

ESTE PEINE SERÁ TU PRÓXIMA OBSESIÓN

The Comb, de la firma española Conscious Botanist, es mucho más que un peine: es una joya artesanal elaborada en Suiza con acetato de celulosa vegetal, que transforma el ritual de peinarse en una experiencia sensorial. Su diseño ergonómico y sus púas anchas masajean suavemente el cuero cabelludo, estimulan la circulación y reducen el encrepamiento y las roturas. Cada unidad pasa por un meticuloso proceso artesanal de 30 días de duración, lo que convierte a cada peine en una pieza única. Una fusión de belleza, sostenibilidad y bienestar que eleva el cuidado capilar a otro nivel.

Precio:
42€.



EL TOQUE DE SOL QUE TU PIEL PIDE ESTA PRIMAVERA

Sunkisser, el nuevo colorete-bronceador líquido 2 en 1 de Maybelline New York, es todo lo que necesitas para un efecto “buena cara” inmediato. Su fórmula modulable y fácil de difuminar está enriquecida con vitamina E para un extra de ligereza y comodidad en la piel, ofreciendo un efecto *glow* y “buena cara” al instante, con hasta 12 horas de duración. Disponible en seis tonos y con un aplicador XXL para usar en segundos. ¿Lo mejor? **Cuesta menos de 9€.**



EL NECESER QUE TU PIEL NECESITA ESTE VERANO

Bruno Vassari presenta el Discover Everyday Protection Pack, un *pack* que incluye lo que seguro será tu neceser del verano: practicidad y un diseño original. Incluye dos imprescindibles para el verano (y más allá).

Por un lado, Every Day Protection SPF40, una crema-gel ligera de rápida absorción que previene manchas, arrugas y el envejecimiento prematuro. Por otro, Hyaluronic Cream Pollution Neutralizer, una hidratante formulada con ácido hialurónico en cuatro pesos moleculares y el activo Symurban, que refuerza la barrera cutánea y protege tu piel frente a la contaminación del exterior.

Una propuesta pensada para proteger tu piel de los efectos del sol, el entorno y el paso del tiempo.



BOLSOS CON ACTITUD (Y MUCHO COLOR)

La nueva colección primavera-verano 2025 de fun&basics llega cargada de energía con su lema “Vive a colores”. Bandoleras, mochilas y bolsos en tonos vibrantes como verdes, mostazas, dorados o rojos invitan a celebrar el estilo propio y la autenticidad cada día.

Una colección pensada y diseñada para mujeres que brillan con luz propia, la marca apuesta por accesorios que combinan color, funcionalidad y una actitud imparable. Porque la vida —y tu *look*— merecen estar llenos de alegría.



JORDI LABANDA PONE ARTE AL DÍA DE LA MADRE

El ilustrador colabora con L'Oréal Paris en una colección de cuatro cofres exclusivos que celebran a todas las madres, únicas y excepcionales. Inspirados en el legado parisino de la marca y en la diversidad materna, cada diseño refleja elegancia, cariño y estilo. Un auténtico regalo con mensaje para decirles, hoy más que nunca, que ellas lo valen. Se ponen a la venta cuatro *packs* diferentes para que cada madre tenga los productos que más se adaptan a su piel y sus necesidades.

Alfred Hitchcock

El mago del suspense, **director de 'Psicosis', 'Vértigo' y 'Con la muerte en los talones'**, nunca conoció el fracaso de taquilla. **POR** BELÉN ESTER



POR QUÉ AHORA

Retirado del cine en 1976, murió en su casa de Los Ángeles el 29 de abril de 1980, hace 45 años.

SU CARRERA EN TELEVISIÓN

Fue el primer gran director estrella de la historia del cine, pero su aportación a la historia de la televisión fue fundamental. *Alfred Hitchcock presenta* (1955-1962) y *La hora de Alfred Hitchcock* (1962-1965) fueron sus populares series de crimen y misterio que gozaron de muchísimo éxito en su tiempo, entre otras razones, por *La marcha fúnebre para una marioneta* de Charles Gounod con que empezaba cada episodio. Pero, sobre todo, por el humor negro, vitriólico e irónico con que Alfred Hitchcock presentaba y despedía cada uno de ellos. Siete temporadas y 268 capítulos (18 de ellos dirigidos por él) en los que trabajaron todas las estrellas de la época, desde Steve MacQueen a Joan Fontaine son historia viva de la televisión.

Sigue siendo uno de los directores más influyentes de la historia del cine. Padre sentimental de millones de cinéfilos, Alfred Hitchcock logró lo que muy pocos han conseguido a lo largo de los escasos 120 años de historia del séptimo arte: convertirse en todo un *mainstream* y autoral.

Nacido en Londres en 1899, cuando debutó en Hollywood 40 años después con *Rebecca* ya había dirigido una veintena de películas mudas y media docena de obras maestras habladas en Reino Unido donde era un éxito. De esa etapa, *39 escalones* o *Enviado especial* siguen siendo cintas de culto. Pero donde verdaderamente lo cambió todo fue en Estados Unidos. Irrumpiría en los años 40 con una obra maestra tras otra: *La sombra de una duda*, *Náufragos*, *Encadenados*, *La saga*, *Extraños en un tren*, *Yo confieso*... Para en los 50 y principios de los 60 demostrar, además, que era capaz de superarse a sí mismo con toda clase de virguerías técnicas desde *La ventana indiscreta* a *Los pájaros*. Y en todas las demás —*Crimen perfecto*, *Atrapa a un ladrón*, *El hombre que sabía demasiado*, *Vértigo*, *Con la muerte en los talones*...— estuvieron en todo

momento presentes el engaño, los secretos, la traición, la muerte acechante y la increíble belleza plástica conformando una auténtica marca de estilo... Tanto, que Alfred Hitchcock es seguramente el director cinematográfico que cuenta con más planos icónicos de la historia del cine desde la avioneta de *Con la muerte en los talones* o el beso de *Vértigo*.

Pero, además, siempre transgredía sus propios límites. Seguramente, el mayor de todos ellos fue convertir una novela mala de quiosco en una de sus más rotundas obras maestras con la que, además, inició lo que vendría a llamarse muy poco tiempo después el género *slash* (por el sonido que hace el cuchillo al clavarse en la carne de la víctima). Hablamos de la ya fuera de serie *Psicosis*, una joya, otra más, de su prolífica carrera. Un icono de la cultura del siglo XX.

TRABAJÓ CON CARY GRANT, GRACE KELLY, JAMES STEWART, INGRID BERGMAN, KIM NOVAK, PAUL NEWMAN Y SEAN CONNERY

Sin embargo, a mediados de los años 60, después de *Marnie la ladrona* y *Cortina rasgada*, el maestro de maestros mostró cierta fatiga creadora y sus últimas películas, *Frenesí*, *Topaz* y *La trama*, ya setenteras, no encandilaron tanto al público. Con todo, su ingenio, su pasión por la imagen y el poder del silencio y sus clásicos cameos forman parte de la historia del cine donde su nombre sigue brillando entre los más grandes.

LOS MEJORES CONSEJOS

miabelleza



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



¡ENERGÍA, JUVENTUD Y BIENESTAR
EN CADA PÁGINA!

DESCUBRE TODOS LOS SECRETOS DE LOS
EXPERTOS PARA VERTE Y SENTIRTE MÁS JOVEN

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Belleza' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia*



PITILLOS®
HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981



COLECCIÓN
Primavera Verano 2025

